ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

# Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ Η ΨΥΧΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΣΤΑΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ:
ΣΕΛΙΜΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑΣ
ΑΜ.3139

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΙΩΑΝΝΗΣ ΤΣΑΟΥΣΗΣ

ΡΕΘΥΜΝΟ 2017

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ..... 4

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ..... 5

ΠΡΩΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ-ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ..... 6
1.1 Το Σώμα ..... 6
ΣΤΑΘΜΟΙ ΣΤΙΣ ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ..... 7
1.1.1 Αρχαιότητα ..... 7
1.1.2 Μεσαίωνας ..... 9
1.1.3 Το σώμα ως μηχανή/ Rene Descartes ..... 9
1.1.4 Michel Foucault ..... 10
1.1.5 Merleau-Ponty ..... 11
1.1.6 Mary Douglas ..... 12
1.1.7 Erving Goffman ..... 12
1.1.8 Φεμινιστικές θεωρίες ..... 12
1.2 Από το σώμα στην Εικόνα του Σώματος ..... 14
1.3 Η Εικόνα του Σώματος ..... 14
1.3.1 Η Εικόνα του Σώματος στους Άνδρες ..... 16
1.3.2 Η Εικόνα του Σώματος στις Γυναίκες ..... 18
1.4 Θεωρητικό Μοντέλο ..... 20
1.5 Παράγοντες που συμβάλλουν στην ανάπτυξη της Εικόνας του Σώματος ..... 22
1.5.1 Προσωπικότητα ..... 23
1.5.2 Παχυσαρκία ..... 25
1.5.3 Οικογένεια ..... 26
1.5.4 Πολιτισμός ..... 28
1.6 Μέτρηση της Εικόνας του Σώματος ..... 29
1.7 Στόχος της έρευνας ..... 31

ΜΕΛΕΤΗ 1: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΣΤΑΣΕΩΝ ΕΙΚΟΝΑΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ..... 32
2.1 Στόχος της Μελέτης 1. ..... 32
2.2 Μέθοδος ..... 32
2.2.1 Συμμετέχοντες ..... 32
2.2.2 Δημιουργία στοιχείων της κλίμακας ..... 32
2.2.3 Διαδικασία ..... 33
2.3 Αποτελέσματα ..... 33

ΜΕΛΕΤΗ 2: ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ..... 36
3.1 Στόχος Μελέτης 2 ..... 36
3.2 Μέθοδος ..... 36
3.2.1 Συμμετέχοντες ..... 36
3.2.2 Εργαλείο ..... 36
3.2.3 Διαδικασία ..... 37
3.2.4 Ανάλυση ..... 37
3.3 Αποτελέσματα ..... 39

ΜΕΛΕΤΗ 3: ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΣΤΑΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ..... 44
4.1 Στόχος Μελέτης 3 ..... 44
4.2 Μέθοδος ..... 44

4.2.1 Συμμετέχοντες ..... 44
4.2.2 Διαδικασία ..... 45
4.3 Αποτελέσματα ..... 45

ΜΕΛΕΤΗ 4: ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΣΤΑΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ..... 46
5.1 Στόχος Μελέτης 4 ..... 46
5.2 Μέθοδος ..... 47
5.2.1 Συμμετέχοντες ..... 47
5.2.2 Εργαλεία ..... 47
5.2.3 Διαδικασία ..... 49
5.3 Αποτελέσματα ..... 50

ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ..... 53

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ..... 57

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ..... 68

# ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η συγκεκριμένη εργασία παρουσιάζει την ανάπτυξη, καθώς και την ψυχομετρική αξιολόγηση ενός νέου εργαλείου μέτρησης της εικόνας του σώματος, το οποίο βασίστηκε στο θεωρητικό μοντέλου του Cash (2002α). Η Κλίμακα Στάσεων για την Εικόνα του Σώματος (ΚΣΕΣ) αποτελείται από 18 στοιχεία τα οποία μετρούν τις δυο διαστάσεις της εικόνας του σώματος την Αξιολόγηση και την Επένδυση. Τα στοιχεία της τελικής εκδοχής της κλίμακας προέκυψαν από την χρήση της Διερευνητικής Ανάλυσης Παραγόντων. Για την αξιολόγηση της αξιοπιστίας της ΣΕΣ, χρησιμοποιήθηκαν τόσο ο δείκτης Cronbach's alpha (0,86) όσο και η αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων (0,93). Ως προς την συγκλίνουσα εγκυρότητα της η ΚΣΕΣ παρουσίασε μέτρια συσχέτιση με την Κλίμακα Γενικής Αυτοεκτίμησης του Rosenberg (0,50), το Τεστ Προσανατολισμού για τη Ζωή (0,42) και το Ερωτηματολόγιο Διατροφικών Συνηθειών (-0,40) ενώ ως προς την αποκλίνουσα εγκυρότητα, παρουσίασε πολύ χαμηλή συσχέτιση με το ερωτηματολόγιο Έδρα Ελέγχου (-0,12) και με τις υποκλίμακες Ευσυνειδησία ( 0,25 έως 0,29) και Δεκτικότητα στην Εμπειρία (0,27) του ερωτηματολογίου των Πέντε Παραγόντων της Προσωπικότητας. Παράλληλα επιβεβαιώθηκε και η παραγοντική δομή της ΚΣΕΣ με τη χρήση της Επιβεβαιωτικής Ανάλυσης Παραγόντων και η καλή προσαρμογή της (CMIN/ DF =2,309, CFI= ,911, SRMR= 0,1042, RMSEA= ,077). Συνοψίζοντας, τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας τεκμηριώνουν τη ΚΣΕΣ ως ένα έγκυρο και αξιόπιστο ψυχομετρικό εργαλείο, το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την μέτρηση των στάσεων για την εικόνα του σώματος.

**Λέξεις Κλειδιά**: Εικόνα Σώματος, Αξιολόγηση, Επένδυση, Διερευνητική Ανάλυση Παραγόντων Αξιοπιστία, Εγκυρότητα, Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η εικόνα του σώματος είναι μια πολυδιάστατη έννοια που αναφέρεται στην υποκειμενική αντίληψη κάθε ατόμου, καθώς και στα βιώματα και στη συμπεριφορά του προς το σώμα του, και ιδιαίτερα προς τη φυσική του εμφάνιση (Cash & Pruzinsky, 2002). Η έννοια του σώματος και μετέπειτα της εικόνας του σώματος έχει απασχολήσει ιδιαίτερα την επιστημονική και όχι μόνο κοινότητα ιδίως μετά το 1980 γιατί σύμφωνα με τον Turner (1992, όπως αναφέρεται σε Μακρυνιώτη, 2004) κινούμαστε προς αυτό που ονομάζει «σωματική κοινωνία», δηλαδή, μια κοινωνία όπου το σώμα αποτελεί βασικό πεδίο πολιτικής και πολιτιστικής δραστηριότητας. Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερες έρευνες επικεντρώνονται στην μελέτη της εικόνας του σώματος καθώς την έχουν συνδέσει με διατροφικές δυσλειτουργίες και ψυχολογικά προβλήματα. Ειδικότερα τα νεαρά κορίτσια τα οποία βιώνουν έντονες αλλαγές στο σώμα τους κατά τη διάρκεια της εφηβείας, παρουσιάζουν μεγαλύτερο κίνδυνο για σοβαρές ψυχολογικές συνέπειες, όπως κατάθλιψη, άγχος και διατροφικές διαταραχές (Giudice, 2006). Ο βαθμός στον οποίο τα άτομα είναι ικανοποιημένα από το σώμα τους επηρεάζει άμεσα την αυτοεκτίμησή τους, την γενική εικόνα του εαυτού τους καθώς και την κοινωνική τους συμπεριφορά (Λεονταρή, 2011).

Στην έρευνα που ακολουθεί, επιχειρείται να κατασκευαστεί μια κλίμακα που να μετά τις στάσεις απέναντι στην Εικόνα του Σώματος. Το θεωρητικό υπόβαθρο βασίστηκε στην έννοια της Εικόνας Σώματος όπως αυτή έχει οριστεί από τον Cash (2002α). Οι συμμετέχοντες που πήραν μέρος στην διαδικασία είναι φοιτητές και προέρχονται από διάφορα πανεπιστημιακά ιδρύματα της χώρας.

# ΠΡΩΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ-ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

## *1.1 Το Σώμα*

Για την Μακρυνιώτη (2004) το σώμα δεν θεωρείται στατικό, ενιαίο και δεδομένο, αλλά μεταβαλλόμενο και ενδεχομενικό. Αποτελεί ένα δημιούργημα ποικίλων λόγων και τεχνικών, μια υλική οντότητα, μια πηγή εμπειριών και συναισθημάτων, έναν τόπο επιθυμιών και διαμεσολάβησης των κοινωνικών προσδοκιών. Ο Shilling (1993, όπως αναφέρεται στον Αλεξιάς, 2006)από την άλλη θεώρησε το σώμα ως μια μη ολοκληρωμένη δυναμική με βιολογική και κοινωνική υπόσταση ταυτόχρονα, η οποία τροποποιείται μέσω της συμμετοχής στη κοινωνία. Ο ίδιος ο Αλεξιάς (2006) γράφει ότι «Το σώμα αποτελεί ένα κομμάτι της ύπαρξης μας το οποίο θεωρούμε ότι κατέχουμε («έχω ένα σώμα») ή κουβαλάμε αναπόφευκτα κατά τη διάρκεια της ζωής μας, με αποτέλεσμα να το αντιμετωπίζουμε ως αυταπόδεικτο στοιχείο της υπόστασής μας και να ταυτίζουμε συχνά τον εαυτό μας με αυτό («είμαι ένα σώμα»)» (σ. 13).

Η έννοια του Σώματος έχει αποτελέσει συχνά πεδίο έρευνας και συζήτησης τόσο από το επιστημονικό όσο και από το ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο. Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και οι δημόσιες και ιδιωτικές συζητήσεις ασχολούνται συχνά με ζητήματα σχετικά με τη σωματική εμφάνιση όπως η δίαιτα, η άσκηση, η μόδα και οι αισθητικές χειρουργικές επεμβάσεις. Όλη αυτή η ενασχόληση επηρεάζει το άτομο, δημιουργώντας του ανησυχίες για την υγεία, τις διαστάσεις και το σχήμα του σώματος του, ανησυχίες που διογκώνονται χάρη στα κοινωνικά σωματικά πρότυπα που προάγει η κοινωνία (Smith,1990).

Τα τελευταία χρόνια το ενδιαφέρον για το Σώμα έχει αυξηθεί. Υπάρχει ένας αριθμός κοινωνικών αλλαγών που συνέβαλαν στο ενδιαφέρον αυτό. Σύμφωνα με τον Αλεξιά (2006) οι πιο σημαντικές αλλαγές ήταν οι προσπάθειες των γυναικών να ανακτήσουν τον έλεγχο του σώματος τους πάνω σε μια ανδροκρατούμενη κοινωνία και να αναδείξουν το πώς το σώμα ήταν ένας τρόπος εκμετάλλευση τους από τους άνδρες. Ένας δεύτερος λόγος είναι οι πρόσφατες τεχνολογικές εξελίξεις που συνδέονται με την ανθρώπινη αναπαραγωγή και συγκεκριμένα με τα όρια μεταξύ του φυσικού και κοινωνικού σώματος. Τρίτον, οι δημογραφικοί παράγοντες όπως το «γριζάρισμα» των πληθυσμών, η μακροβιότητα που έθεσε ερωτήματα για την κυριότητα του σώματος ειδικότερα μέσα από συζητήσεις περί ευθανασίας. Τέταρτον, η λατρεία του σώματος στην καταναλωτική κοινωνία του σήμερα. Η καταναλωτική αυτή κοινωνία προωθεί ένα σωματικό πρότυπο καθώς και τους τρόπους για να

το πετύχουν όπως η δίαιτα, η άσκηση και το μακιγιάζ. Ένας ακόμη λόγος για το αυξημένο ενδιαφέρον για το Σώμα είναι η εμφάνιση του AIDS και αυτό γιατί αποτελεί νόσο για την οποία δεν υπάρχει αποτελεσματικό εμβόλιο ή θεραπεία που να προσφέρει πλήρη ίαση.

## *ΣΤΑΘΜΟΙ ΣΤΙΣ ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ*

### 1.1.1 Αρχαιότητα

Κανένας άλλος πολιτισμός δεν έδωσε τόση μεγάλη αξία στο σώμα όσο ο Ελληνικός. Οι Αρχαίοι Έλληνες λάτρευαν και εξυμνούσαν το σώμα αποτυπώνοντάς το σε πέτρα, χαλκό, μάρμαρο και πηλό. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες γιόρταζαν για παράδειγμα γιόρταζαν τη δύναμη και την αντοχή του ανδρικού σώματος. Για τους Αρχαίους Έλληνες η ουσία του σώματος βρίσκεται στην αρμονία του. Είναι αυτή που του προσδίδει ηθική διάσταση στην ομορφιά του και του παρέχει μια θαυμαστή ισορροπία. Η ελληνική τέχνη του γυμνού σώματος επικεντρώθηκε στην ανδρική μορφή, επειδή η γυναίκα αυτού του τύπου δεν ήταν κοινωνικά αποδεκτή, και έτσι οι γλύπτες προσπάθησαν να δείξουν το σώμα της γυναίκας κυρίως μέσα από πέπλα αναδεικνύοντας με αυτό τον τρόπο τον ερωτισμό της (Eco, 2004/2004).

Ο **Σωκράτης** (466-399 Π.Χ.) περιέγραψε την ψυχή ως έναν φυλακισμένο, αλυσοδεμένο με πόδια και με χέρια στο σώμα, που βλέπει την πραγματικότητα μέσα από τα σίδερα της φυλακής του. Υποστήριξε ότι το σώμα αποτελεί εμπόδιο για τη ψυχή, μια ατέλεια που διαρκώς μας ενοχλεί, μας αποσπά και μας εμποδίζει να δούμε την αλήθεια και ότι ο σκοπός του ανθρώπου είναι η στροφή από έξω προς τα μέσα, προς την ψυχή, την αυτογνωσία και την αυτοσυνείδηση (Synnott, 1993).

Ο **Πλάτωνας** (427-348 Π.Χ.) επηρεασμένος από τις σωκρατικές έννοιες, θεωρεί το σώμα τάφο της ψυχής, μια σκοτεινή σπηλιά όπου σώμα και ψυχή είναι διαχωρισμένα και άνισα (Eco, 2004/2004) Η ενασχόληση με το σώμα απορροφά ζωτική ενέργεια, αλυσοδένει τον άνθρωπο στην κοινοτοπία, τον προσανατολίζει στην αναζήτηση μιας «κόσμιας» αρετής, που κατά βάθος δεν στοχεύει παρά μόνο στην ηδονή. Ο Πλάτωνας στον Φαίδρο παρομοιάζει την ψυχή με άρμα, που το οδηγούν δύο φτερωτά άλογα και ένας ηνίοχος. Από τα δύο άλογα το ένα είναι άριστο και με ευγενική καταγωγή, ενώ το άλλο παρουσιάζει τις ακριβώς αντίθετες ιδιότητες. Αυτό, φυσικά, καθιστά πολύ δύσκολο το έργο της καθοδήγησης για τον ηνίοχο .Το αγαθό άλογο είναι αθάνατο ενώ το άλλο είναι θνητό. Το αγαθό άλογο συμβολίζει

την ψυχή και κατ' επέκταση την αθανασία της, ενώ αντίθετα το άλλο υπονοεί το σώμα και τις επιφανειακές και εφήμερες ανάγκες του (Σκορδά, 2008). Για τον φιλόσοφο η ψυχή απελευθερώνεται από τις επιφανειακές ανάγκες και τα δεινά μόνο με τον θάνατο (Synnott, 1993). Ο Πλάτωνας ωστόσο αποτέλεσε την απαρχή για να γεννηθούν οι δύο πιο σημαντικές αντιλήψεις περί Κάλλους: το Κάλλος ως αρμονία και αναλογία και το Κάλλος ως λαμπρότητα (Eco, 2004/2004). Το Κάλλος δεν δεσμεύεται σε ένα αντικείμενο ή σε ένα πρόσωπο αλλά ακτινοβολεί παντού και ούτε μπορούν όλοι να το αντιληφθούν. Δίδαξε πως ένα όμορφο σώμα είναι το πρώτο σκαλοπάτι προς το δρόμο της Απόλυτης Ομορφιάς και του Θείου (Eco, 2004/2004)

Ο **Αριστοτέλης** ( 384-322 Π.Χ.) από την άλλη, αν και μαθητής του Πλάτωνα, δεν συμφωνεί με τον δυισμό σώματος-ψυχής. Απορρίπτει τη θεϊκή προέλευση της ψυχής, την προϋπαρξή της, την αθανασία της και τη «φυλάκισή» της στο σώμα Αντίθετα θεωρεί ότι ψυχή είναι άρρηκτα δεμένη με το σώμα αυτό και δεν έχει δική της ξεχωριστή υπόσταση. Η ψυχή και το σώμα αποτελούν μια ενότητα, που διαρκεί όσο διαρκεί η ζωή του ανθρώπου. Γεννιούνται δηλαδή και αναπτύσσονται μαζί και κανένα από τα δύο δεν μπορεί να λειτουργήσει ανεξάρτητα από το άλλο (Σκορδά, 2008).

Μετά την Αριστοτελική εποχή, ο **Επίκουρος** (341-270 Π.Χ.), ιδρυτής της σχολής του Επικουρισμού, είπε ότι η απόλαυση είναι το άλφα και το ωμέγα μιας ευλογημένης ζωής (Synnott, 1993). Υπέρτατο αγαθό κατά τον Επίκουρο είναι η ευχαρίστηση στη ζωή, για την απόλαυση της οποίας πρέπει να επιστρατεύονται όλες οι δυνάμεις του ανθρώπου. Η επικούρεια ευχαρίστηση (ηδονή) αφορούσε όλες τις ψυχικές απολαύσεις, την καλλιέργεια του πνεύματος και την άσκηση της αρετής και συνοδεύει την απουσία πόθου, πόνου, την ψυχική και σωματική υγεία.

Τέλος ο **Στωικισμός** με ιδρυτή τον Ζήνωνα (336-264 Π.Χ.), διακήρυττε ότι η ψυχή δεν είναι ασώματη, αλλά ένα πνεύμα, μια έμφυτη πνοή που διατρέχει όλα τα μέρη του οργανισμού (Δαφέρμος, 2010). Ο Σενέκας (περίπου 4 Π.Χ. – 65 Μ.Χ.) εκπρόσωπος του ρωμαϊκού Στωικισμού υποστήριξε ότι η ψυχή ενός ευφυή και λογικού άνδρα είναι διαχωρισμένη από το σώμα του και ότι η φύση περιβάλλει τη ψυχή με το σώμα ως πέπλο (Synnott, 1993). Παρότι δυϊστης, ο Σενέκας δεν ήταν τόσο αρνητικός σε σχέση με σώμα καθώς για τον ίδιο δεν αποτελεί φυλακή ή σπηλιά της ψυχής όπως στον Πλάτωνα αλλά ένα πέπλο που την περιβάλλει και την προστατεύει. Πιο απόλυτος περί της μη σπουδαιότητας του σώματος ήταν ο Επίκτητος ( 1ος αιώνας). Αναφερόμενος στην ανθρωπότητα, γράφει ότι υπάρχουν δύο στοιχεία που αναμειγνύονται κατά την γέννηση του ανθρώπου: το σώμα το οποίο μοιράζεται με τα ζώα και τη λογική και το νου που μοιράζεται με τους θεούς (Synnott, 1993). Περιγράφει τα σώματα ως

σκλάβο στον πυρετό, στην δυσεντερία, στην αρθρίτιδα, στην φωτιά και το σπαθί. Ο Μάρκος Αυρήλιος κινήθηκε στο ίδιο πλαίσιο με τον Επίκτητο περιγράφοντας τα σώματα ως πηλό και διεφθαρμένα και τον θάνατο ως απελευθέρωση από τις απαιτήσεις της σάρκας και της όρεξης, τις εντυπώσεις των αισθήσεων και από τις πονηρές σκέψεις (Synnott, 1993).

### 1.1.2 Μεσαίωνας

Στον Μεσαίωνα ο θρησκευτικός λόγος ήταν αυτός που προσδιόριζε και διαχειρίζονταν το σώμα. Θεωρούνταν ότι διέθετε μια καθαρά βιολογική υπόσταση και ήταν μειωμένου κύρους. Όπως αναφέρει ο Turner (1992, όπως αναφέρεται σε Μακρυνιώτη, 2004) σύμφωνα με την χριστιανική αντίληψη το σώμα συνδέθηκε περισσότερο με τον άνθρωπο ως έκπτωτο και ατελές δημιούργημα. Έτσι το ανθρώπινο σώμα μετατρέπεται σε σάρκα, υποδηλώνει την ζωώδη διάσταση της ανθρώπινης φύσης και θεωρείται σταθερό εμπόδιο στην πορεία προς την πνευματική ανύψωση και ολοκλήρωση. Το σώμα λοιπόν στον Μεσαίωνα ισοδυναμεί με τη ζωώδη διάσταση της ανθρώπινης φύσης και κυρίαρχη πρακτική για την απελευθέρωση της ψυχής από το φθαρτό σώμα και τις σωματικές αισθήσεις αποτέλεσε ο ασκητισμός. Ο ασκητισμός δίδασκε την παρθενικότητα, την ερωτική αποχή, την απομόνωση από τα εγκόσμια, το μαρτύριο και την επιβολή πόνου για τον εξαγνισμό της σάρκας (Δηλάκη, 2013. Synnott, 1993). Παράδειγμα ασκητισμού αποτέλεσε η ίδρυση μοναχικών ταγμάτων στη Δύση όπου τα μέλη της έπαιρναν όρκους σιωπής, αγνότητας και υπακοής μέσω επιβολής πόνου. Ο Άγιος Φραγκίσκος επίσης της Ασίζης κήρυττε ότι πρέπει να μισούμε τα σώματά μας ενώ και ο ίδιος αυτοτιμωρούνταν μέσω της αυτομαστίγωσης και της φτωχής σίτισης (Δηλάκη, 2013). Παρόλα αυτά πρέπει να επισημανθεί ότι κατά τον Μεσαίωνα δεν υπήρξε μόνο ο θρησκευτικός λόγος και η ασκητική ζωή. Στα έργα του ιταλού πεζογράφου Βοκκάκιου (Boccaccio) (1313-1375) οι γυναίκες και οι άνδρες απολάμβαναν τα σώματα ο ένας του άλλου καθώς και την ερωτική επαφή (Δηλάκη, 2013). Ο Bakhtin (2004) επίσης μίλησε για το γκροτέσκο σώμα, ένα σώμα που αντιστέκεται στις κυρίαρχες σχέσεις εξουσίας, μη συμμορφούμενο και ανοιχτό στον έξω κόσμο.

### 1.1.3 Το σώμα ως μηχανή/ Rene Descartes

Ο Γάλλος φυσικός και μαθηματικός Καρτέσιος ή Ντεκάρτ (1593-1650) συνέβαλε στη παγίωση του δυισμού σώματος – ψυχής στην εποχή του ευρωπαϊκού Διαφωτισμού. Αρχή της

φιλοσοφίας του το «Cogito, ergo sum»- «Σκέφτομαι, άρα υπάρχω», θεωρώντας τις αισθήσεις ως αναξιόπιστες πηγές καταγραφής της πραγματικότητας και το σώμα ως μηχανή που αποτελείται από επιμέρους μέρη φτιαγμένα από σάρκα και οστά ( Αλεξιάς, 2006. Synnott, 1993). Το Εγώ, δηλαδή το πνεύμα, αυτό που είμαστε είναι διαφοροποιημένο από το σώμα και μπορεί να υπάρξει και χωρίς αυτό. Βέβαια εξηγεί ότι το σώμα δεν είναι απλώς μια μηχανή γιατί τότε ο άνθρωπος θα έμοιαζε με τα ζώα και αυτό γιατί ούτε τα ζώα αλλά ούτε και οι μηχανές σκέφτονται ή παράγουν λόγο (Synnott, 1993). Σύμφωνα με την Μακρυνιώτη (2004): «Αυτές οι προσεγγίσεις την εποχή που διατυπώθηκαν έπαιξαν σημαντικό ρόλο γιατί πρόσφεραν μια επιστημονική τεκμηρίωση στη προτεσταντική αντίληψη του κόσμου και στις ακόλουθες ασκητικές πρακτικές οι οποίες στόχευαν στον έλεγχο της επιθυμίας (σεξουαλικότητας) και του συναισθήματος, στην καθιέρωση του ορθού λόγου, στο αδιαμφισβήτητο της εμπειρικής τεκμηρίωσης και των φυσικών δεδομένων και στον αποκλεισμό των προκαταλήψεων (σ. 13).

Ο καρτεσιανός δυισμός ουσιαστικά προσπάθησε να αποδεσμεύσει το άτομο από την θρησκευτική εξουσία κάνοντας έναν καθαρό διαχωρισμό δυνάμεων, δίνοντας της να διαχειριστεί την ψυχή- άυλη, αθάνατη και πηγή της συνείδησης (Αλεξιάς, 2010) και αφήνοντας το σώμα και τη λειτουργία του στην επιστήμη (Synnott, 1993). Το σώμα έτσι απέκτησε μια αυτονομία συμβάλλοντας στην αποτελεσματικότερη βελτίωση του ατόμου καθώς απαλλαγμένο πια από θρησκευτικές δοξασίες που δόγματα που απαγόρευαν την επέμβαση σε αυτό, η ιατρική μπορούσε να διαχειριστεί πιθανά προβλήματα. Τα καρτεσιανά μοντέλα για τα σώματα ως μηχανές συνέβαλαν στην πραγματοποίηση ανατομικών επεμβάσεων και εγχειρήσεων και γενικότερα στην ανάπτυξη της ιατρικής ανατομικής γνώσης (Αλεξιάς, 2010).

### 1.1.4 Michel Foucault

Ο M. Foucault χαρακτήρισε το σώμα ως ένα αντικείμενο εγγραφής των εξουσιαστικών λόγων (ιατρικός, θρησκευτικός, νομικός…). Είναι ένα κατασκεύασμα των εξουσιαστικών λόγων οι οποίοι μέσα από διάφορες πρακτικές και θεσμούς το μορφοποιούν και το ελέγχουν. Το σώμα δεν αντιμετωπίζεται ως πραγματική οντότητα αλλά ως tabula rasa όπου πάνω του εγγράφονται οι λόγοι αυτοί. Σύμφωνα με τον Foucault ο εξουσιαστικός λόγος κατασκευάζει μια συγκεκριμένη εικόνα σώματος και με τους κατάλληλους μηχανισμούς εκπαιδεύει και πειθαρχεί τα σώματα κάνοντας πιο εύκολο τον έλεγχο τους. Ο έλεγχος του

σώματος αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους μηχανισμούς που χρησιμοποιεί μια κοινωνία για να πειθαρχήσει τα μέλη της. Για τον Foucault (Αλεξιάς, 2006) « η πειθαρχία ασκείται πρωταρχικά πάνω στο σώμα, τουλάχιστον στα αρχικά στάδια ανάπτυξης της. Φυσικά η εγκαθίδρυση μιας μορφής ελέγχου του σώματος παρατηρείται σε όλες τις κοινωνίες. Αυτό που διαφοροποιεί τις πειθαρχικές κοινωνίες είναι η μορφή που παίρνει αυτός ο έλεγχος. Το σώμα προσεγγίζεται ως ένα αντικείμενο το οποίο πρέπει να αναλυθεί και να διαχωριστεί στα μέρη από τα οποία αποτελείται. Ο σκοπός της πειθαρχικής τεχνολογίας είναι να σφυρηλατήσει ένα υπάκουο σώμα το οποίο γίνεται αντικείμενο, χρησιμοποιείται, μετατρέπεται και βελτιώνεται» (σ. 211). Η πειθάρχηση του σώματος πραγματοποιείται κυρίως μέσα από την υιοθέτηση πολιτιστικών προτύπων συμπεριφοράς, κυρίως ένδυσης και έκφρασης και βοηθά την κοινωνία να έχει διάρκεια στο χώρο και το χρόνο (Αλεξιάς, 2006). Τέλος, ο Foucault μίλησε και για τη πολιτική οικονομία του σώματος, τοποθετώντας το μέσα σε ένα πολιτικό πλαίσιο που η εκάστοτε εξουσία ασκεί πάνω του έλεγχο, υποτάσσοντας το, υποβάλλοντας το σε καταναγκαστική εργασία, βασανίζοντας το αλλά και επενδύοντας σε αυτό οικονομικά. Ένα σώμα μετατρέπεται σε δύναμη μόνα εάν γίνει σώμα παραγωγικό και υποταγμένο (Μακρυνιώτη, 2004).

### 1.1.5 Merleau-Ponty

Ο Merleau-Ponty μέσα από το έργο του προσπάθησε να αποδυναμώσει τη θεώρηση του σώματος ως μηχανή και να αποσταθεροποιήσει τα δίπολα γύρω από το σώμα (Μακρυνιώτη, 2004). Για τον Merleau-Ponty το σώμα δεν είναι ένα αντικείμενο αλλά ένα πλαίσιο μέσα από το οποίο το άτομο συλλέγει εμπειρίες και γνώσεις, επεξεργάζεται τις πληροφορίες που δέχεται από τον εξωτερικό κόσμο και τις αξιολογεί ανάλογα. Σύμφωνα με την Μακρυνιώτη (2004) «Μέσω του σώματος τοποθετούμαστε στον κόσμο» (σ. 18). Το σώμα λοιπόν αποτελεί το κύριο συστατικό της ταυτότητας του ατόμου και οι τρόποι με τους οποίους τα άτομα σωματοποιούν τις κοινωνικές-πολιτισμικές επιταγές διαμορφώνονται μεν σε συνάρτηση με την κοινωνική αλληλεπίδραση και τα κοινωνικά συστήματα, αλλά διατηρούν τη δυνατότητα να διαφοροποιηθούν από αυτά ( Goffman, 1963). Προτείνει επίσης την έννοια του σώματος-υποκειμένου, το οποίο μπορεί να κατανοήσει την ύπαρξη του αφού συγχρωτιστεί με αλλά σώματα-υποκείμενα μέσα από τις κοινωνικές σχέσεις (Αλεξιάς, 2006).

### 1.1.6 Mary Douglas

Σύμφωνα με την Douglas το σώμα αποτελεί σύστημα σημείων, δηλαδή έναν φορέα και εκφραστή κοινωνικών σημασιών και συμβολισμών, ένα «κείμενο» το οποίο αντανακλά και εκφράζει τις πολιτισμικές αξίες, τις πεποιθήσεις και τις αμφισβητήσεις ενός πολιτισμού (Goffman, 1963). Μέσα λοιπόν από τη μελέτη του σώματος προσπάθησε να κατανοήσει τον τρόπο που λειτουργούν οι φυλετικές κοινωνίες καθώς και τον τρόπο που οι κοινωνίες αυτές διαχειρίζονται αποτελεσματικά προβλήματα αταξίας, όπως ο κίνδυνος, η αβεβαιότητα και η σύγκρουση με σκοπό την επιβίωση τους, καταλήγοντας στο συμπέρασμα ότι το σώμα και η επιφάνεια του χρησιμεύουν σαν διαμεσολαβητής για την ομαλή λειτουργία και την αναπαραγωγή των κοινωνικών σχέσεων (Αλεξιάς, 2006).

### 1.1.7 Erving Goffman

Ο Goffman δίνει περισσότερη έμφαση στο σώμα ως αναπόσπαστο στοιχείο της ανθρώπινης δράσης (Μακρυνιώτη, 2004). Για τον Goffman δηλαδή το σώμα νοείται ως υλική ιδιοκτησία του ατόμου, μπορούν δηλαδή να ελέγξουν και να επιτηρήσουν τις ερμηνείες που επιτελεί το σώμα τους προκειμένου να διευκολύνουν την κοινωνική αλληλεπίδραση (Αλεξιάς, 2006)  Επίσης η σημασία που αποδίδεται στο σώμα καθώς και ο τρόπος με τον οποίο γίνεται αντιληπτό καθορίζονται κοινωνικά. Με άλλα λόγια, οι πληροφορίες που μεταδίδει το σώμα μέσω της ενδυμασίας, των κινήσεων, των χειρονομιών, της στάσης, της έκφρασης του προσώπου χρησιμοποιούνται για την κοινωνική αξιολόγηση του. Το σώμα επιπλέον διαμεσολαβεί τη σχέση ανάμεσα στην ταυτότητα του εγώ και την κοινωνική ταυτότητα του ατόμου (Goffman, 1963 ).

Το σώμα επομένως στον Goffman (Αλεξιάς, 2006) «αποτελεί μια μορφή καταγραφής και αναπαραγωγής κοινωνικών συμπεριφορών και στάσεων , επομένως συμμετέχει ενεργά στην συγκρότηση των κοινωνικών σχέσεων. Το σώμα μέσω της κοινωνικοποίησης, εκπαιδεύεται να εκφράζει με έναν κοινωνικά κατανοητό και κοινά αποδεκτό τρόπο συγκεκριμένες διαθέσεις και νοήματα (σ. 160).

### 1.1.8 Φεμινιστικές θεωρίες

Μια κατηγοριοποίηση των φεμινιστικών προσεγγίσεων όσον αφορά το σώμα παραθέτει η Δήμητρα Μακρυνιώτη (2004) στο βιβλίο της « Τα όρια του σώματος». Σύμφωνα με την συγγραφέα, οι φεμινιστικές προσεγγίσεις:

Α) Έχουν διατυπώσει θεωρίες οι οποίες επικεντρώνονται στο έμφυλο σώμα και στην έμφυλη σεξουαλικότητα καθώς και στην υλικότητα του σώματος και στις τεχνολογίες του κοινωνικού φύλου. Επηρεασμένες από το έργο του Φουκώ οι φεμινιστικές θεωρίες προσπαθούν να αποσαφηνίσουν τις σχέσεις ανάμεσα στο καθημερινό βιωμένο σώμα και το σύστημα πειθαρχικών και ρυθμιστικών πρακτικών που διαμορφώνουν τη συμπεριφορά του, και να αναλυθούν οι τρόποι με τους οποίους οι διαδικασίες επιτήρησης και αυτό-επιτήρησης συμβάλουν στη δημιουργία ενός συνόλου νορμών προς τις οποίες τα σώματα συμμορφώνονται(δίαιτα, σωματική άσκηση κ.ο.κ). Παράλληλα αναδεικνύουν το μητρικό σώμα κεντρικό στην γενετική μηχανική και στις τεχνολογίες αναπαραγωγής προωθώντας τον κατακερματισμό του εμποδίζοντας ή και αποκλείοντας τη θεώρηση του ως όλο. Η αυξανόμενη χρήση της τεχνολογίας πάνω στο σώμα έχει δημιουργήσει νέα ερωτήματα για το τι συνιστά την υπόσταση του ανθρωπίνου σώματος ή ποια είναι τα όρια του και πως διαφέρει από τις μηχανές. Δεν μιλάνε επομένως για καθορισμένα και δεδομένα σώματα αλλά πολλαπλά σώματα που δεν χαρακτηρίζονται μόνο από το βιολογικό φύλο αλλά και από ένα σύνολο διαφορετικοτήτων. Μιλάνε δηλαδή για μια ρευστή και ανοιχτή σωματοποίηση και όχι για μια οικουμενική κατηγορία σώματος.

Β) Άσκησαν κριτική στις παραδοχές του ουμανισμού και Διαφωτισμού, σύμφωνα με τις οποίες το σώμα είναι δοσμένο στον άνθρωπο από τη φύση, επομένως αποτελεί κριτήριο για την αξιολόγηση αυτού που το φέρει. Εισήγαγαν επίσης τον όρο σωματοποιημένη παρέκκλιση, αμφισβητώντας ουσιαστικά την σωματική επικράτεια της παρέκκλισης και έθεσαν τις βάσεις για τη μελέτη του διαφοροποιημένου σώματος. Με την αμφισβήτηση αυτή, συσχέτισαν το σώμα με τα εκάστοτε πολιτισμικά και πολιτικά δεδομένα εξουσίας και κυριαρχίας, την κριτική ενασχόληση με τις απεικονίσεις του σώματος και ως προς το τι θεωρείται ή όχι φυσιολογικό. Τέλος, στα πλαίσια ιεραρχικών και ασύμμετρων σχέσεων εξουσίας ανέλυσαν τα σύνθετα συστήματα κατηγοριοποίησης τα οποία παράγουν τις έμφυλες διακρίσεις, περιθωριοποιήσεις και υποτιμήσεις.

Γ) Έχοντας ως βάση τη πολιτισμική φαινομενολογία του M. Merleau-Ponty χρησιμοποίησαν τις έννοιες της σωματοποιημένης εμπειρίας και σωματοποίησης για να μελετήσουν το γυναικείο σώμα στις αλλαγές που υφίσταται κατά τη διάρκεια της ζωής του (εμμηνόρροια, εγκυμοσύνη, εμμηνόπαυση) καθώς και τον τρόπο που οι ίδιες οι γυναίκες βιώνουν το σώμα τους, σωματοποιούν τις συνθήκες του εξωτερικού κόσμου και τους προσδίδουν σημασίες. Η κατεύθυνση αυτών των φεμινιστικών θεωριών δεν επικεντρώθηκε στις εμπειρίες με γνώμονα μόνο το φύλο αλλά και με άλλους κοινωνικούς παράγοντες συμπεριλαμβάνοντας τη φυλή, την κοινωνική τάξη και τη σωματική μειονεξία.

## *1.2 Από το σώμα στην Εικόνα του Σώματος*

Σταδιακά λοιπόν από την έννοια του σώματος και την υποκειμενική –αντικειμενική διάσταση περνάμε σε αυτό που ονομάζεται Εικόνα Σώματος. Σχεδόν πριν από έναν αιώνα, η αναγνώριση της έννοιας «Εικόνα του Σώματος» ή «Σχήμα του Σώματος» ξεκίνησε με κλινικές προσπάθειες για την κατανόηση των νευροπαθολογικών μορφών της εμπειρίας του σώματος (Cash & Pruzinsky, 2002). Κατά τη διάρκεια του πρώτου μισού του 20ου αιώνα ο Schilder θεωρήθηκε ως ο μελετητής που προσπάθησε να αναβαθμίσει την μελέτη της εμπειρίας του σώματος, αλλάζοντας την μέχρι τότε αντίληψη που βασίζονταν στο ότι οι στρεβλές αντιλήψεις προκαλούνται από κάποια βλάβη στον εγκέφαλο και έδωσε έμφαση στην ανάγκη να εξεταστούν σε ένα πιο γενικευμένο πλαίσιο στηριζόμενοι σε νευρολογικά, ψυχολογικά και κοινωνικοπολιτισμικά στοιχεία ( Pruzinsky & Cash, 2002).

Ένας από τους πρώτους και σημαντικότερους μελετητές της έννοιας την εικόνας του σώματος ήταν και ο ψυχολόγος Seymour Fisher. Ο Fisher έγραψε πολλά βιβλία και δημοσίευσε πολλές μελέτες για την διάχυτη ψυχοδυναμική της εικόνα του σώματος αλλά κυρίως μίλησε για την κατασκευή του όρου «όριο εικόνας σώματος» (Pruzinsky & Cash, 2002). Ο Franklin Spontz από την άλλη προσπάθησε να κατευθύνει την έρευνα γύρω από την εικόνα σώματος μακριά από την κυριαρχία της ψυχοδυναμικής σκέψης και αυτό γιατί η μετατόπιση από τις νευρολογικές στις ψυχοδυναμικές απόψεις έχει αφαιρέσει το «σώμα» από την εικόνα του σώματος. Επειδή θεωρούσε την εμπειρία του σώματος πολυδιάστατη, στόχος του ήταν να ενσωματώσει τη θεωρία και τα πειραματικά δεδομένα και να εφαρμόσει τα επιστημονικά ευρήματα για να βοηθήσει τα άτομα με σωματικές αναπηρίες (Pruzinsky & Cash, 2002). Τη δεκαετία του 1990 την εικόνα σώματος μελέτησε εκτενώς ο Kevin Thompson ο οποίος επικεντρώθηκε κυρίως στο πως συσχετίζεται με τις διατροφικές διαταραχές και την παχυσαρκία και την συμβολή της σε προγράμματα παρέμβασης.

## *1.3 Η Εικόνα του Σώματος*

Οι Thompson, Heinberg, Altabe και Tantleff-Dunn (1999) θεωρούν την εικόνα του σώματος ως ένα πολυδιάστατο κατασκεύασμα που περικλείει μέσα του την ικανοποίηση για το βάρος, την αντίληψη του μεγέθους, την γενική ικανοποίηση της εμφάνισης, την ικανοποίηση του σώματος, την αξιολόγηση της εμφάνισης, την ανησυχία για το σώμα, τη ροπή προς την ισχνότητα, την αυτοεκτίμηση του σώματος και τα σχήματα για το σώμα. Για

την πολυδιάστατη φύση της εικόνας του σώματος μίλησαν και ο Cash και Pruzinsky (1990) λέγοντας πως αποτελεί μια αυτό- αντίληψη προς το σώμα και ιδιαίτερα προς την εμφάνιση. Ο Cash (2002α, 2002β) εξελίσσει τον ορισμό κάνοντας τον πιο σύνθετο και υποστηρίζει ότι η εικόνα του σώματος είναι ένα πολυδιάστατο κατασκεύασμα που περιλαμβάνει τις αυτό-αντιλήψεις και τις στάσεις (δηλαδή σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές) έναντι του σώματος κάποιου αλλά δεν περιορίζεται μόνο στη φυσική εμφάνιση κάποιου. Συνεχίζει επίσης λέγοντας ότι η εικόνα του σώματος περιλαμβάνει δύο διαστάσεις την αξιολόγηση και την επένδυση. Η αξιολόγηση αναφέρεται στην αυτό- αξιολόγηση της εμφάνισης κάποιου η οποία συνεπάγεται την ικανοποίηση ή τη δυσαρέσκεια σε σχέση με τα εσωτερικευμένα σωματικά ιδανικά κάποιου ενώ η επένδυση είναι η συμπεριφορική και γνωστική σημασία που αποδίδεται στην εμφάνιση κάποιου που προέρχεται κυρίως από την εμπειρία του (Cash, 2002α,2002β . Jakatdar, Cash & Engle, 2006). Πιο πρόσφατα ο Grogan (2008) υποστηρίζει ότι η εικόνα του σώματος σχετίζεται με τις αντιλήψεις ενός ατόμου, τα συναισθήματα και τις σκέψεις του γύρω από το σώμα και γίνεται αντιληπτή κυρίως ως η εκτίμηση του μεγέθους του σώματος, η αξιολόγηση της ελκυστικότητας του σώματος και τα συναισθήματα που συνδέονται με το σχήμα του.

Η δυσλειτουργική εικόνα του σώματος θεωρείται ότι περιλαμβάνει δύο διακριτές και ανεξάρτητες μεταξύ τους πτυχές: τις γνωστικές διαστρεβλώσεις και την έλλειψη ικανοποίησης από το σώμα. Οι γνωστικές στρεβλώσεις αφορούν είτε το μέγεθος του σώματος είτε το μέγεθος και το σχήμα συγκεκριμένων μελών του σώματος. Η έλλειψη ικανοποίησης από το σώμα αναφέρεται στη γνωστική, θυμική ή συμπεριφορική φύση της αρνητικής εικόνας σώματος και αντιπροσωπεύει τη διάσταση μεταξύ της εικόνας του σώματος όπως την αντιλαμβάνεται το άτομο και της ιδανικής εικόνας που έχει εσωτερικεύσει (Thompson, 1990). Για τις γνωστικές στρεβλώσεις μίλησε και ο Cash (1997, όπως αναφέρεται στους Jakatdar, Cash & Engle, 2006). Συγκεκριμένα, περιέγραψε οκτώ τύπου στρεβλώσεις που απαντώνται σε άτομα με διαταραγμένη εικόνα του σώματος: 1) Πεντάμορφη ή Τέρας (Beauty –or - Beast), 2) Άδικες Συγκρίσεις (Unfair –to- Compare) , 3) Μεγεθυντικός Φακός (Magnifying Glass), επιλεκτική δηλαδή προσοχή σε ένα και μόνο αρνητικό χαρακτηριστικό, 4) Παιχνίδι Καταλογισμού Ευθυνών (Blame Game), η εμφάνιση κάποιου αποτελεί αιτία της αδικίας του παρελθόντος, 5) Αντανάκλαση του Συναισθήματος (Moody Mirror), μια αρνητική διάθεση γενικεύεται στα συναισθήματα για την εμφάνιση κάποιου, 6) Μη Αισιόδοξες Προβλέψεις (Misfortune Telling), η εμφάνιση του θα επηρεάσει το μέλλον του, 7) Δέσμιος της Εμφάνισης (Beauty Bound), δεν μπορεί να κάνει πράγματα επειδή τον κοιτάζουν

και 8) Διάβασμα της Σκέψης (Mind Misreading), οι αρνητικές σκέψεις για την εικόνα σώματος κάποιου βρίσκονται στις σκέψεις κάποιου άλλου.

Μια θετική εικόνα σώματος από την άλλη, διαθέτει κάποια μοναδικά χαρακτηριστικά. (Wood-Barcalow, Tylka & Augustus-Horvath 2010). Πιο συγκεκριμένα από την έρευνα που πραγματοποίησαν οι Wood-Barcalow και συν. (2010) προέκυψαν 10 χαρακτηριστικά θετικής εικόνας σώματος: 1) εκτίμηση από τους άλλους, 2) χωρίς όρια αποδοχής από τους άλλους, 3) αποδοχή σώματος και αγάπη για αυτό, 4) πνευματικότητα/ θρησκεία, πως δηλαδή η θρησκεία βοηθά στη διατήρηση μια θετικής εικόνας σώματος, 5) επαφή με άτομα που αποδέχονται τον εαυτό τους, 6) φροντίδα του σώματος και υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών, 7) φιλτράρισμα πληροφοριών που δεχόμαστε από τα μέσα, 8) εσωτερική θετικότητα, 9) υποκειμενική θεώρηση της ομορφιάς και 10) αμοιβαιότητα, δέσμευση για καθοδήγηση άλλων προς έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής, δημιουργώντας μια κυματική επίδραση (rippling effect). Διαθέτοντας λοιπόν τα χαρακτηριστικά αυτά, είναι πολύ δύσκολο να δημιουργηθεί μια δυσλειτουργική εικόνα σώματος.

### 1.3.1 Η Εικόνα του Σώματος στους Άνδρες

Μέχρι πρόσφατα η ανησυχία για την εικόνα του σώματος ήταν κυρίως πρόβλημα που αντιμετώπιζαν οι γυναίκες. Οι άνδρες είναι γνωστό ότι έχουν πιο θετική στάση απέναντι στο σώμα σε σχέση με τις γυναίκες (Benford & Swami, 2014). Τα τελευταία χρόνια ωστόσο, όλο και πιο συχνά οι άνδρες ασχολούνται με την σωματική τους εμφάνιση και η έλλειψη ικανοποίησης με το σώμα αυξάνεται βαθμιαία (McNeil & Firman, 2014). Έρευνα στην ανδρική εικόνα σώματος έχει δείξει ότι μεταξύ 68% και 95% των ενήλικων ανδρών στις Ηνωμένες Πολιτείες αναφέρουν δυσαρέσκεια (Galioto & Crowther, 2013) ενώ σχετικές έρευνες δείχνουν ότι το ποσοστό της δυσαρέσκειας αυξήθηκε, από 15% το 1972 σε 35% το 1985 και σε 43% το 1997 (Λεονταρή, 2011).

Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης παίζουν πρωτεύοντα ρόλο στη κατασκευή της εικόνας του σώματος. Η έρευνα έχει δείξει μια θετική συσχέτιση μεταξύ των μέσων ενημέρωσης και της δυσαρέσκειας σώματος στους άνδρες. Οι Morry και Staska (2001) βρήκαν ότι η αυξημένη έκθεση των ανδρών σε περιοδικά γυμναστικής είχε σχέση με μεγαλύτερη ανησυχία για τη φυσική τους εμφάνιση. Οι εικόνες των ανδρικών σωμάτων στις διαφημίσεις έχει αυξηθεί σημαντικά και οι άνδρες εμφανίζονται όλο και περισσότερο ψηλοί, άπαχοι με μυϊκές διαπλάσεις (Elliott & Elliott, 2005). Για τους άνδρες, το ιδανικό είναι ένα

μεσομορφικό (σχήματος V) σώμα με ευρείς ώμους και καλά ανεπτυγμένο πάνω μέρος του σώματος, αλλά επίπεδη κοιλιά και στενά ισχία (Tiggemann, Martins & Churchett, 2008). Το μυώδες σώμα θεωρείται κατά πολλούς το ιδανικό σώμα καθώς αντικατοπτρίζει τη δύναμη και την εξουσία που είναι παραδοσιακά χαρακτηριστικά της αρρενωπότητας (McNeil & Firman, 2014). Οι Pope, Olivardia, Gruber και Borowiecki (1999) έδειξαν επίσης ότι στις φιγούρες με τις οποίες παίζουν τα παιδιά, αύξησαν το μέγεθος των μυών κατά τις τρεις τελευταίες δεκαετίες.

Το Τριμερές Μοντέλο Επιρροής (Tripartite Influence Model) (Van Den Berg, Thompson, Obremski-Brandon & Coovert, 2002) προσπαθεί να εξηγήσει την επιρροή των ΜΜΕ στην δυσαρέσκεια του σώματος των ανδρών. Προτείνει ότι η οικογένεια, οι οικείοι και η επιρροή από τα μέσα ενημέρωσης, όπως η απεικόνιση του ιδανικού τύπου σώματος, επηρεάζουν τη σωματική δυσαρέσκεια μέσα από την εσωτερίκευση και την κοινωνική σύγκριση. Με την εσωτερίκευση εννοούμε την υιοθέτηση του ιδανικού σχήμα σώματος ως προσωπικό στόχο ενώ η κοινωνική σύγκριση αναφέρεται στη σύγκριση με κάποιον που κατά τη κρίση μας διαθέτει το ιδανικό σώμα

Όσον αφορά τους ομοφυλόφιλους άνδρες, διαπιστώθηκε από έρευνες ότι έχουν υψηλότερα σκορ στην τάση για λεπτό σώμα, τη δυσαρέσκεια, την ανησυχία για την εικόνα σώματος και την εμφάνιση τους σε σχέση με τους ετερόφυλους. Οι Yelland και Tiggerman (2003) διαπίστωσαν ότι οι ομοφυλόφιλοι άνδρες έχουν εσωτερικεύσει ένα πιο μυώδη πρότυπο σώματος σε σχέση με τους ετεροφυλόφιλους. Στη μελέτη τους, οι ομοφυλόφιλοι άνδρες δεν ήταν μόνο πιο δυσαρεστημένοι με το σώμα τους σε ένα γενικό επίπεδο, αλλά ήταν λιγότερο ικανοποιημένοι με τη μυϊκή τους διάπλαση με αποτέλεσμα να προσπαθούν περισσότερο για την επίτευξη μεγαλύτερων μυών , και ήταν πιο πιθανό να χρησιμοποιήσουν συμπληρώματα διατροφής ενώ ταυτόχρονα επιθυμούσαν να είναι λεπτότεροι, να έχουν δηλαδή ένα μυώδες αλλά άπαχο σώμα.

Η σωματική δυσαρέσκεια έχει συνδεθεί με πολλές αρνητικές εκβάσεις, συμπεριλαμβανομένου της χρήσης στεροειδών, διαταραγμένης διατροφής βουλιμία και ανορεξία, μυϊκής δυσμορφίας, κατάθλιψης και χαμηλής αυτοεκτίμησης (Blashill, 2010). Η πίεση που ασκείται στους άνδρες από τα μέσα ενημέρωσης εκτός των παραπάνω συχνά προκαλεί μειωμένη ικανοποίηση σώματος και μειωμένη αυτοεκτίμηση του σώματος (Barlett, Vowels & Saucier, 2008). Επομένως και οι άνδρες όπως και οι γυναίκες υφίσταντο κοινωνικές πιέσεις για την εικόνα τους όπως αυτό παρουσιάζεται στα περιοδικά, στη τηλεόραση ακόμη και στα παιχνίδια με τη διαφορά ότι οι κοινωνικές νόρμες για την

αρρενωπότητα δεν τους επιτρέπουν να μιλήσουν ανοιχτά για τις ανησυχίες αυτές (Olivardia, 2002).

### 1.3.2 Η Εικόνα του Σώματος στις Γυναίκες

Το γυναικείο σώμα καταλαμβάνει κεντρική θέση στη δυτική φαντασία: οι απεικονίσεις του διαπερνούν την ποίηση και τη μυθοπλασία, τη μυθολογία και τη θρησκεία, τις εικαστικές τέχνες και τις επιστημονικές διατριβές. Εμπνέει έλξη και δέος ως εξαίσιο και μιαρό, σαγηνευτικό και επικίνδυνο, πηγή ευχαρίστησης και τροφής αλλά και πηγή δεινών και ολέθρου (Βογιατζάκη, 2008). Τα πολιτισμικά ιδανικά της ομορφιάς και της σεξουαλικής ελκυστικότητας παρότι συνεχώς αλλάζουν στο πέρασμα του χρόνου, αυτό που έχει μείνει σταθερό και αναλλοίωτο είναι η ικανότητα που έχουν οι γυναίκες να υιοθετούν πρακτικές με στόχο να αλλάξουν το βάρος και το σχήμα του σώματος τους ώστε να συμβαδίζουν με τις επιταγές της κοινωνίας (Λεονταρή, 2011). Αυτό μπορεί να εξηγηθεί από το γεγονός ότι το ιδανικό σώμα, που παραπέμπει κυρίως σε μια γυναίκα πολύ λεπτή έχει ταυτιστεί με την ελκυστικότητα, την υγεία, την κομψότητα, την επαγγελματική και κοινωνική επιτυχία και σε αντίθεση με τα παχύσαρκα άτομα που συχνά τους αποδίδονται χαρακτηρισμοί όπως τεμπέληδες, αποκρουστικοί, αποτυχημένοι (Αρώνη, Αδημοσίευτη μελέτη, 2008).

Το πρόβλημα με τις κοινωνικές πιέσεις είναι, ότι οι δυτικού τύπου έχουν βασίσει μεγάλο κομμάτι της λειτουργίας τους επενδύοντας στην εξωτερική εμφάνιση. Μάλιστα, συχνά συνδέεται, λανθασμένα, η εξωτερική ομορφιά με την ευτυχία και την επιτυχία. Η προσπάθεια επίτευξης του ιδανικού όμως, μπορεί να οδηγήσει σε ακραίες συμπεριφορές που ίσως κοστίσουν την υγεία του ατόμου (Barker & Galambos, 2003). Τέτοιες ακρότητες δεν είναι χαρακτηριστικό μόνο των δυτικών κοινωνιών του σήμερα. Οι γυναίκες στη Βιρμανία παραδοσιακά έβαζαν στο λαιμό τους μπρούτζινα δαχτυλίδια για να τον τεντώσουν, ώστε να φτάσει τα 38 εκατοστά (Mydans, 1996). Οι γυναίκες στη Βικτωριανή εποχή φορούσαν κορσέδες οι οποίοι τις έσφιγγαν τόσο πολύ, που αλλοίωναν τα εσωτερικά τους όργανα και κατέστρεφαν τον θώρακά τους (Nead, 2013), ενώ στην κινέζικη παράδοση το δέσιμο των ποδιών των γυναικών, για να μην μεγαλώσουν, είχε συχνά δυσάρεστα αποτελέσματα, όπως αναπηρίες και παραμορφώσεις των κάτω άκρων (Fangqin & Yiping, 2012)

Μια έρευνα των Feingold και Mazzella (1998, όπως αναφέρεται στους Muth & Cash, 1997) κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι γυναίκες εκφράζουν μεγαλύτερη δυσαρέσκεια για την εικόνα του σώματος τους σε σχέση με τους άνδρες και επενδύουν περισσότερο στην

σωματική τους εμφάνιση σε σχέση με αυτούς. Οι ερευνητές και υποστηρικτές του φεμινιστικού κινήματος υποστηρίζουν ότι τα πολιτιστικά πρότυπα και οι προσδοκίες είναι αυτά που οδηγούν τις γυναίκες να δίνουν μεγαλύτερη σημασία στην εμφάνιση τους και να επενδύουν συναισθηματικά σε αυτή σε σύγκριση με τους άνδρες (Halliwell & Dittmar, 2003). Παρότι η αρνητική εικόνα σώματος για τις γυναίκες είναι ορατή σε όλα σχεδόν τα εξελικτικά στάδια, ωστόσο είναι πιο έντονη καθώς περνάνε από την εφηβεία στην ενηλικίωση (Halliwell & Dittmar, 2003).

Κατά την Bordo (1993α, 1993β), οι γυναίκες είναι ιδιαίτερα ευάλωτες στις πιέσεις του συστήματος ομορφιάς και είναι ιδιαίτερα δύσκολο να ξεφύγουν και να αντιμετωπίσουν τις πιέσεις αυτές. Η Bordo (1993β) θεωρεί τις γυναίκες θύματα του συστήματος αυτού και το μόνο που μπορούν να κάνουν είναι να συμμορφωθούν με τις επιταγές του καθώς η ισχνότητα αντιμετωπίζεται ως κάτι θετικό και επιδιωκόμενο. Το σώμα για την ίδια αποτελεί μια εστία κοινωνικού ελέγχου. Σύμφωνα με την Bordo (1993α) η υπερβολική ενασχόληση με το βάρος και την ισχνότητα λειτουργεί ως «μια από τις ισχυρότερες κανονιστικές στρατηγικές του αιώνα μας, εξασφαλίζοντας τη διαμόρφωση αυτοπαρακολουθούμενων και αυτοπειθαρχούμενων ‘ πειθήνιων σωμάτων’ ευαίσθητων σε οποιαδήποτε παρέκκλιση από τις κοινωνικές νόρμες και συνηθισμένων στην αυτοβελτίωση και τη μεταμόρφωση για την εξυπηρέτηση αυτών των κοινωνικών κριτηρίων» (σ.186)

Η Smith (1990) από την άλλη υποστηρίζει, ότι η θηλυκότητα είναι μια μαθημένη δεξιότητα και ότι κυρίως τα γυναικεία περιοδικά είναι αυτά που βοηθούν στην εκμάθηση της. Τα περιοδικά παρουσιάζουν και προωθούν ένα πρότυπο ομορφιάς και σώματος και καθοδηγούν τις αναγνώστριές τους για το πώς θα το κατακτήσουν κυρίως μέσω της δίαιτας και της άσκησης. Η δυσαρέσκεια των γυναικών για το σώμα τους, τις κάνει να αναζητήσουν τρόπους να βελτιώσουν το μειονέκτημα αυτό και να πλησιάσουν το ιδανικό πρότυπο εμφάνισης. Η Bartky (1990) σημειώνει επίσης, ότι τα μηνύματα της ‘‘βιομηχανίας της μόδας και της ομορφιάς ’’ υποβιβάζουν το γυναικείο σώμα. Το γυναικείο σώμα μετατρέπεται σε αντικείμενο προωθώντας μια αποξένωση των γυναικών από αυτό. Η ικανοποίηση που αισθάνονται οι γυναίκες με το να υιοθετούν τρόπους για να αποκτήσουν ή να διατηρήσουν τον ιδανικό πρότυπο σώματος οφείλεται στη δημιουργία ‘‘ ψεύτικων αναγκών’’ που τους επιβάλλει η ‘‘η βιομηχανία της μόδας και της ομορφιάς’’.

Οι ανησυχίες για την εικόνα του σώματος απασχολούν γυναίκες κυρίως μεταξύ 18 με 25 ετών και αυτό γιατί οι κοινωνικοπολιτισμικές πιέσεις που τους ασκούνται είναι πολύ μεγαλύτερες και οι διατροφικές διαταραχές πολύ πιο συχνές στο ηλικιακό αυτό φάσμα. Σε μια μελέτη των Cash και Henry (1995) όπου πήραν μέρος 803 Αμερικανίδες Λευκές και

Μαύρες, διαπιστώθηκε ότι το 48% του συνόλου αξιολόγησε αρνητικά την εικόνα του σώματος του ενώ το 49% δήλωσε μια υπερβολική ενασχόληση με το σωματικό του βάρος.

Αναμφίβολα τα μέσα μαζικής ενημέρωσης επιδρούν στην διαμόρφωση της γυναικείας εικόνας σώματος μέσα από τη μετάδοση κοινωνικών προτύπων ομορφιάς. Τόσο τα περιοδικά όσο και η τηλεόραση προωθούν ένα πρότυπο ψηλών, νέων και εξαιρετικά λεπτών γυναικών (Tiggemann, 2016). Αυτό το πρότυπο γίνεται δεκτό και εσωτερικεύεται από πολλές γυναίκες και έφηβες. Ο Field και οι συνεργάτες του (2001) έδειξαν ότι τα κορίτσια που ανέφεραν ότι κατέβαλαν προσπάθεια για να μοιάσουν στις γυναίκες στα μέσα μαζικής ενημέρωσης είχαν περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν ανησυχίες για το βάρος τους. Οι Harper και Tiggemann (2008) βρήκαν επίσης ότι η παρουσίαση σε γυναίκες συμμετέχοντες εικόνες πολύ λεπτών γνωστών μοντέλων συσχετίστηκε με αρνητική διάθεση. Ομοίως οι συμμετέχουσες των οποίων τα σώματα ήταν κοντά στο ιδανικό σώμα ανέφεραν ένα αίσθημα ευτυχίας σε σχέση με τις γυναίκες τα σώματα των οποίων απείχαν αρκετά από το ιδεώδες. Αντίστοιχα οι Fister και Smith (2004), έδειξαν ότι γυναίκες με προδιάθεση σε διατροφικές διαταραχές, δεν αντιδρούν παρορμητικά όσον αφορά τη διατροφή μετά την προβολή εικόνων μοντέλων με υγιή βάρος σε αντίθεση με τη προβολή εικόνων πολύ λεπτών μοντέλων.

## *1.4 Θεωρητικό Μοντέλο*

Σύμφωνα με τους Cash και Pruzinsky (2002), η εικόνα του σώματος αποτελεί μια πολυδιάστατη έννοια, ένα πολυδιάστατο κατασκεύασμα το οποίο περιλαμβάνει τις αυτό-αντιλήψεις και τις στάσεις ( σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές ) που έχει κάποιος για το σώμα του ή το σώμα άλλου, αλλά δεν περιορίζεται μόνο στην φυσική εμφάνιση.

Κατά τον Cash (2002α) η εικόνα του σώματος περιλαμβάνει δύο πτυχές, δύο βασικές διαστάσεις: την *αξιολόγηση* και την *επένδυση*. Η αξιολόγηση αναφέρεται στην ικανοποίηση ή στη δυσαρέσκεια κάποιου με την σωματική του εμφάνιση και περιλαμβάνει τις γνωστικές εκτιμήσεις του για την εμφάνιση του καθώς και τα σχετικά με αυτές συναισθήματα. Οι αξιολογήσεις είναι συνήθως αποτέλεσμα της σύγκρισης μεταξύ ιδανικής και πραγματικής εικόνας σώματος και η απόκλιση ή όχι είναι αυτή που δημιουργεί τη ικανοποίηση ή την δυσαρέσκεια για το σώμα. Η επένδυση από την άλλη είναι η γνωστική, συναισθηματική και συμπεριφορική σημασία που έχει το σώμα για την αυτό- αξιολόγηση. Είναι ο βαθμός στον οποίο το σώμα αποτελεί βασική πτυχή του εαυτού και συνίσταται μεγάλης σημασίας για το άτομο. Συχνά περιλαμβάνει και τις συμπεριφορές εκείνες τις οποίες εκτελούν τα άτομα για

να διαχειριστούν ή να ενισχύσουν την εμφάνιση τους όπως η δίαιτα, τα ψώνια και το γυμναστήριο.

Υπάρχουν δύο θεωρίες, που μπορούν να εξηγήσουν τις διακυμάνσεις στην αξιολόγηση της εικόνας του σώματος και στην επένδυση, η Κοινωνικοπολιτισμική θεωρία και η θεωρία Κοινωνικής Σύγκρισης (Morrison, Kalin & Morrison, 2004).

Η Κοινωνικοπολιτισμική Θεωρία (Sociocultural Theory) υποστηρίζει ότι η δυσαρέσκεια κυρίως των γυναικών με το σώμα τους οφείλεται σε τρεις παράγοντες: α) το ιδανικό λεπτό σώμα όπως προβάλλεται από τις δυτικές κοινωνίες, β) το σώμα ως αντικείμενο και γ) τα οφέλη του λεπτού-ελκυστικού σώματος. Οι Wiseman, Gray, Mosimann και Ahrens (1992) αναφέρουν ότι, ενώ το σώμα των Αμερικανίδων γυναικών κάτω των 30 ετών έχει γίνει σταδιακά βαρύτερο, οι εικόνες των γυναικών που προβάλλουν τα μέσα έχει γίνει σταδιακά λεπτότερο. Όσον αφορά τη παραδοχή ότι το σώμα αντιμετωπίζεται σαν αντικείμενο οι Rudman και Verdi (1993) παρατήρησαν ότι σε μια σειρά από διαφημιστικά σποτ που συμμετείχαν γυναίκες ήταν λιγότερο πιθανόν να δείχνουν τα σώματα τους στο σύνολό του και αντί αυτού επικεντρώνονταν σε μεμονωμένα μέρη του σώματος, κυρίως στο στήθος και στα πόδια. Τα σώματα δηλαδή των γυναικών είχαν περισσότερο διακοσμητικό ρόλο. Ενώ τέλος τα οφέλη του λεπτού σώματος είναι διακριτά στο γεγονός ότι από τη τηλεόραση και τα λοιπά μέσα ενημέρωσης απουσιάζουν άτομα που παρεκκλίνουν από το πρότυπο του λεπτού σώματος (Owen & Spencer, 2013)

Από την άλλη η θεωρία Κοινωνικής Σύγκρισης του Festinger (1957, όπως αναφέρεται στους Morrison, Kalin & Morrison, 2004) υποστηρίζει τις πιέσεις για ομοιομορφία στο πλαίσιο και συγκεκριμένα ότι τα άτομα έχουν έναν οδηγό για να αξιολογούν τις απόψεις και τις πεποιθήσεις τους και συγκρίνουν τις απόψεις αυτές με των άλλων ατόμων. Οι Martin και Kennedy (1993) διαπίστωσαν ότι η τάση που έχουν τα άτομα να συγκρίνουν τη φυσική τους εμφάνιση με αυτή των μοντέλων στις διαφημίσεις και στα περιοδικά συσχετίζεται αρνητικά με την αυτο-αξιολόγηση της ελκυστικότητάς τους. Οι Thornton και Moore (1993) και Harper και Tiggemann (2008) διαπίστωσαν επίσης ότι οι άνδρες και οι γυναίκες σε πειραματική συνθήκη στο πλαίσιο της οποίας τους παρουσιάστηκαν φωτογραφίες μοντέλων, έτειναν να αξιολογούν πιο αρνητικά την ελκυστικότητα τους σε σχέση με την ομάδα ελέγχου στους οποίους δεν παρουσιάστηκε το αντίστοιχο ερέθισμα. Οι Heinberg και Thompson (1992) προσπάθησαν να δείξουν τη σχέση της κοινωνικής σύγκρισης και της επένδυσης της εικόνας του σώματος, και βρήκαν ότι οι συμμετέχοντες που θεωρούσαν τους διάσημους ως σημαντική ομάδα σύγκρισης ήταν πιο

πιθανό να υιοθετήσουν παθολογικές πρακτικές ελέγχου του βάρους, όπως ο εμετός, σε σχέση με εκείνους που δεν θεωρούσαν τους διάσημους ως σημαντική ομάδα σύγκρισης.

## *1.5 Παράγοντες που συμβάλλουν στην ανάπτυξη της Εικόνας του Σώματος*

Όσον αφορά την ανάπτυξη μιας θετικής εικόνας σώματος οι Avalos, Tylka και Wood-Barcalow (2005) προτείνουν τέσσερις ιδιότητες που υποδηλώνουν θετική εικόνα σώματος: ευνοϊκές γνώμες για το σώμα, αποδοχή του σώματος, σεβασμός στο σώμα με προσοχή στις ανάγκες του και στη συμμετοχή σε υγιή συμπεριφορές, και προστασία του σώματος απορρίπτοντας την ιδανική εικόνα όπως αυτή παρουσιάζεται στα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Στο ίδιο πλαίσιο κινήθηκαν και οι Wood-Barcalow και συν. (2010). Οι φοιτητές που συμμετείχαν στην έρευνα τους ανέφεραν ότι η μετάβαση σε μια ευνοϊκή εικόνα σώματος διευκολύνθηκε μέσω της αλλαγής του τρόπου σκέψης τους, την διαπροσωπική στήριξη, την επαφή με φίλους που τους αποδέχονται όπως είναι, την εσωτερίκευση προτύπων γυναικών που ήταν περήφανες για το σώμα τους, την υιοθέτηση ενός πιο υποκειμενικού ορισμού της ομορφιά και μετά την ιατρική διάγνωση ενός μέλους της οικογένειας τους με κάποια νόσο ενθαρρύνθηκαν να φροντίζουν, να σέβονται και να τιμούν το σώμα τους.

Ο Cash (2002α) υποστηρίζει ότι τα σχήματα και οι στάσεις για την εικόνα σώματος είναι αποτέλεσμα ενός συνδυασμού τεσσάρων παραγόντων: η Πολιτιστική Κοινωνικοποίηση, οι Διαπροσωπικές Εμπειρίες, τα Φυσικά Χαρακτηριστικά, και οι Παράγοντες Προσωπικότητας (θα αναλυθούν εκτενώς σε ξεχωριστή ενότητα). Πιο συγκεκριμένα με την Πολιτιστική Κοινωνικοποίηση εννοούσε όλα εκείνα τα πολιτιστικά μηνύματα τα οποία μεταφέρουν κάποια πρότυπα και προσδοκίες για την εμφάνιση. Τα πολιτιστικά αυτά μηνύματα δεν παρουσιάζουν μόνο κάποιες κανονιστικές αντιλήψεις σχετικά με την ελκυστικότητα αλλά εκφράζουν και τις προσδοκίες με βάση το φύλο οι οποίες δίνουν θηλυκότητα και αρρενωπότητα σε ορισμένες φυσικές ιδιότητες. Τα άτομα λοιπόν εσωτερικεύουν τις κοινωνικές αυτές αξίες και αποκτούν έτσι μια βασική στάση για την εικόνα του σώματος τους. Με τις Διαπροσωπικές εμπειρίες γίνεται λόγος για όλες εκείνες τις απόψεις, στάσεις, προσδοκίες, λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνίες σχετικές με την εικόνα του σώματος και οι οποίες μεταφέρονται κατά την διάρκεια των επαφών με τα μέλη της οικογένειας, τους φίλους, τους συναδέρφους, τους αγνώστους. Τα σχόλια επομένως και η κριτική εκφράζουν το βαθμό στον οποίο η εμφάνιση αποτιμάται μέσα σε ένα πλαίσιο πχ. της

οικογένειας και με βάση αυτό ένα άτομο δημιουργεί ένα πρότυπο. Τα Φυσικά Χαρακτηριστικά είναι ένας ακόμη παράγοντας διαμόρφωσης της εικόνας του σώματος. Η ελκυστικότητα και η κοινωνική αποδοχή της φυσικής εμφάνισης κάποιου έρχεται σε σύγκρουση με το πώς το άτομο αντιμετωπίζεται και γίνεται αντιληπτό από τους άλλους. Επίσης καθοριστικό για την αυτό-αξιολόγηση κάποιου είναι το κατά πόσο η εμφάνιση του ταιριάζει με τα κοινωνικά πρότυπα. Το σώμα μας συνεχώς αλλάζει, ιδιαίτερα στην εφηβεία οι αλλαγές αυτές μπορούν να επηρεάσουν την ανάπτυξη της σωματικής μας εικόνας.

Σε μία μελέτη που αξιολογήθηκαν φοιτήτριες ηλικίας 18-22, παρατηρήθηκε ότι τρεις είναι οι κύριες πηγές που συμβάλλουν στην ανάπτυξη της εικόνας σώματος και τις διατροφικές διαταραχές: οι γονείς, οι συμμαθητές και τα μέσα ενημέρωσης (Van den Berg et al., 2002), και ενώ η δυναμική της οικογένειας είναι πολύ σημαντική, το ίδιο συμβαίνει και με την βιολογική προδιάθεση για το άγχος και τις διαταραχές διάθεσης (Derenne & Beresin, 2006).

Ο Kearney-Cooke (2002) πρότειναν ένα μοντέλο των παραγόντων που συμβάλλουν στην ανάπτυξη μιας διαταραχής της εικόνας του σώματος. Πιο συγκεκριμένα το μοντέλο αυτό περιλαμβάνει τέσσερις παράγοντες: τον πολιτισμό, την εσωτερίκευση προτύπων, την προβολή και την αναγνώριση-ταύτιση οι οποίοι δημιουργούν ένα αρνητικό σχήμα σώματος και το αρνητικό σχήμα σώματος με τη σειρά του δημιουργεί αντισταθμιστικές συμπεριφορές, αρνητική αντίληψη του σώματος, αρνητική επίδραση στο σώμα και αρνητικές γνώσεις.

Στην συνέχεια ακολουθούν κάποιοι παράγοντες που για την πλειοψηφία των ερευνητών είναι πολύ σημαντικοί για την διαμόρφωση της εικόνας του σώματος.

### 1.5.1 Προσωπικότητα

Η προσωπικότητα είναι το χαρακτηριστικό εκείνο με το οποίο οι άνθρωποι αισθάνονται, σκέφτονται και συμπεριφέρονται (Allen & Walter, 2016). Οι περισσότεροι ερευνητές δέχονται ότι υπάρχουν πέντε διαστάσεις της προσωπικότητας: Νευρωτισμός, Εξωστρέφεια, Προσήνεια, Ευσυνειδησία και Δεκτικότητα στην Εμπειρία (McCrae & Costa, 2008). Ο τρόπος που τα άτομα θα διαχειριστούν τις διαστάσεις αυτές είναι πολύ σημαντικός καθώς συσχετίζονται με την ευημερία, καρδιαγγειακές ασθένειες, καταθλιπτικά συμπτώματα, καλοήθεις ασθένειες, την ποιότητα ζωής, και το κίνδυνο θνησιμότητας (Friedman & Kern, 2014).

Η προσωπικότητα συσχετίζεται άμεσα με αρνητικές αντιλήψεις για την εικόνα του σώματος. Για παράδειγμα τα άτομα που είναι νευρωτικά τείνουν να δίνουν μεγαλύτερη σημασία στο πως φαίνονται και είναι πιο πιθανό να συγκρίνουν τον εαυτό τους με άλλα άτομα περισσότερο ελκυστικά από τους ίδιους (Roberts & Good, 2010). Επίσης είναι πιο ευαίσθητοι στην απόρριψη αυξάνοντας τον κίνδυνο να δημιουργήσουν μια αρνητική εικόνα σώματος (Benford & Swami, 2014). Από την άλλη τα άτομα με υψηλή εξωστρέφεια, βιώνουν επίσης πιο θετικά συναισθήματα και είναι λιγότερο ευαίσθητα στην κοινωνική απειλή, που σημαίνει ότι απειλούνται λιγότερο από κοινωνικό-πολιτισμικούς παράγοντες που συμβάλλουν στην ανάπτυξη αρνητικής εικόνας σώματος (Wilt & Revelle, 2008). Τα άτομα επίσης που διαθέτουν όλες εκείνες τις διαστάσεις της προσήνειας, δίνουν μεγάλη σημασία στην εξωτερική εμφάνιση καθιστώντας τους ευάλωτους στην δημιουργία μιας αρνητικής εικόνας σώματος, σε αντίθεση με εκείνους που σημειώνουν υψηλά σκορ στις διαστάσεις τις δεκτικότητας στην εμπειρία, οι οποίοι χαρακτηρίζονται από μια συναισθηματική αυτονομία, αποδοχή του διαφορετικού και της ύπαρξης διαφορετικών ιδεατών προτύπων (Swami, Buchanan, Furnham, & Tovée, 2008). Τέλος η σύνδεση της Ευσυνειδησίας και της εικόνας του σώματος είναι λιγότερο σαφής. Από μια έρευνα των Lunn, Nowson, Worsley και Torres (2014), βρέθηκε ότι άτομα που χαρακτηρίστηκαν ως ευσυνείδητα είχαν πιο υγιείς διατροφικές συνήθειες και ήταν πιο υγιείς σε γενικές γραμμές το οποίο θα μπορούσε να θεωρηθεί στοιχείο θετικής αυτό-αξιολόγησης της εικόνας τους.

Ο Cash (2002α), ανέπτυξε το Γνωστικό- Συμπεριφορικό μοντέλο για να εξηγήσει τους παράγοντες εκείνους που είναι υπεύθυνοι για την ανάπτυξη της εικόνας του σώματος. Όπως αναφέρθηκε και πιο πάνω σύμφωνα με το μοντέλο υπάρχουν τέσσερις παράγοντες μεταξύ των οποίων και οι Παράγοντες Προσωπικότητας. Στους Παράγοντες προσωπικότητας κάνει λόγω για την αυτοεκτίμηση που ίσως είναι η πιο βασική για την ανάπτυξη της εικόνας του σώματος και αυτό γιατί όσο πιο θετική αυτοαντίληψη έχει κάποιος για την εμφάνιση του τόσο και πιο θετική αυτό-αξιολόγηση θα κάνει για το σώμα του. Η τελειοθηρία είναι επίσης ένα προσωπικό γνώρισμα που μπορεί να οδηγήσει σε απαιτητικά ιδεώδη, καθώς και η ανάγκη για αποδοχή αυξάνει την επένδυση κάποιου σε κοινωνικά στάνταρτ για την εμφάνιση. Μια ανασφαλής επίσης προσωπικότητα που αναζητά την αγάπη και την αποδοχή με αποτέλεσμα να προωθεί μια λιγότερο ευνοϊκή εικόνα σώματος ενώ τέλος κάποιοι παράγοντες προσωπικότητας αναφέρονται σε στάσεις και αξίες με βάση το φύλο πχ. Οι γυναίκες οι οποίες αποδέχονται τους ρόλους των φύλων τους επενδύουν αρκετά στην εμφάνιση τους και υιοθετούν πολιτιστικά πρότυπα για την ομορφιά.

### 1.5.2 Παχυσαρκία

Η παχυσαρκία αποτελεί μείζον πρόβλημα με παγκόσμιες διαστάσεις. Συνδέεται σημαντικά με μεγάλη σωματική συνοσηρότητα και με ψυχοπαθολογία, συμπεριλαμβανομένων των διαταραχών της εικόνας του σώματος (Pull & Aguayo, 2011). Σύμφωνα με το WHO το 2005, 1,6 δισεκατομμύρια ενήλικες ήταν υπέρβαροι και τουλάχιστον 400 εκατομμύρια θα μπορούσαν να θεωρηθούν παχύσαρκοι (Brytek-Matera, 2011).

Η δυσαρέσκεια που βιώνουν τα παχύσαρκα άτομα για την εικόνα του σώματος τους είναι κυρίως αποτέλεσμα των κοινωνικών πιέσεων (Brytek-Matera, 2011). Οτιδήποτε υπερβαίνει τα πολιτιστικά πρότυπα συνδέεται με κοινωνική αποδοκιμασία και οι παχύσαρκοι άνθρωποι αντιμετωπίζονται ως ανίκανοι, απείθαρχοι, αποτυχημένοι και τεμπέληδες (Αρώνη, 2008). Οι διακρίσεις αυτές επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση τους και τον τρόπο που αντιλαμβάνονται το σώμα τους. Όταν οι άνθρωποι στιγματίζονται λόγω των κιλών τους, η δυσαρέσκεια για την εμφάνιση τους αυξάνεται και η οποία με τη σειρά της επηρεάζει την αυτοεικόνα τους (Schwartz & Brownell, 2004). Η προκατάληψη ενάντια στο λίπος είναι τόσο διάχυτη καθώς σύμφωνα με την θεωρία της Απόδοσης (Attribution Theory - Crandall et al. 2000, 2001) εάν το στιγματισμένο χαρακτηριστικό βρίσκεται στον έλεγχο του ατόμου τότε ευθύνεται το ίδιο. Οι Friedman, Reichmann, Castanzo και Musante (2002) αναφέρουν ότι τα παχύσαρκα άτομα έχουν μια πιο αρνητική αξιολόγηση και μεγαλύτερη διαταραχή στη αντίληψη των σωμάτων τους. Η χαμηλή τους αυτοεκτίμηση και η κατάθλιψη που πιθανώς βιώνουν οδηγεί σε δυσαρέσκεια της εικόνας του σώματος, η οποία ουσιαστικά θεωρείται ως διαμεσολαβητής της σχέσης βάρους και κατάθλιψης/αυτοεκτίμησης. Οι Schwartz και Brownell (2004) ωστόσο επισημαίνουν ότι η παχυσαρκία συνδέεται με την αρνητική εικόνα του σώματος ωστόσο δεν έχουν όλα τα παχύσαρκα άτομα την εικόνα αυτή.

Σύμφωνα με τους Schwartz και Brownell (2004) υπάρχουν κάποιοι συγκεκριμένοι παράγοντες κινδύνου σχετικοί με την παχυσαρκία που σχετίζονται με την ανησυχία για την εικόνα του σώματος συμπεριλαμβανομένων των Φυσικών παραγόντων, των Ατομικών και πολιτιστικών, το «λίπος- φάντασμα» και την ηλικία εμφάνισης της παχυσαρκίας και των πειραγμάτων. Οι Φυσικοί παράγοντες κινδύνου περιλαμβάνουν την Τρέχουσα Κατάσταση Βάρους όπου η δυσαρέσκεια για την εικόνα του σώματος επιδεινώνεται από την αύξηση του Δείκτη Μάζας Σώματος και την Τρέχουσα Τροχιά Βάρους, αν δηλαδή το άτομο παίρνει χάνει ή διατηρεί το βάρος του. Σε μια έρευνα των Foster, Wadden και Vogt (1997) βρέθηκε ότι η εικόνα σώματος των γυναικών που έχασαν βάρος στην αρχή ενός προγράμματος διατροφής

βελτιώθηκε αλλά στην συνέχεια ανέκαμψε και πάλι όταν ανέκτησαν ένα ποσό του βάρος τους.

Οι Ατομικοί- Πολιτιστικοί παράγοντες περιλαμβάνουν το φύλο, την φυλή και τον σεξουαλικό προσανατολισμό. Οι γυναίκες θεωρείται ότι είναι πιο δυσαρεστημένες με την εικόνα του σώματος τους σε σχέση με τους άνδρες και αυτό γιατί οι υπέρβαροι άνδρες βλέπουν συχνά τον εαυτό τους ως μεγάλο και ισχυρό, προστατεύοντας τον από την δυσαρέσκεια (Cash & Hicks, 1990). Όσον αφορά την φυλή, οι έρευνες επικεντρώθηκαν κυρίως στους Λευκούς. Σύμφωνα ωστόσο με τους Celio, Zabinski και Wilfley (2002) οι υπέρβαρες μαύρες γυναίκες έχουν γενικότερα μια μεγαλύτερη ικανοποίηση από το σώμα τους σε σχέση με τις λευκές και αυτό οφείλεται στο ευέλικτο πολιτιστικό πρότυπο ομορφιάς και ελκυστικότητας που προωθούν οι μαύρες φυλές. Ανάλογη έρευνα πραγματοποιήθηκε και από τους Smith, Thompson, Raczynski και Hilner (1999), οι οποίοι βρήκαν ότι μεταξύ των παχύσαρκων ατόμων οι λευκές γυναίκες ήταν πιο δυσαρεστημένες με την εικόνα του σώματος τους. Σε σχέση με τον σεξουαλικό προσανατολισμό ο Rothblum (2002) προτείνει ότι οι ομοφυλόφιλοι άνδρες είναι πιο δυσαρεστημένοι από την εμφάνιση τους σε σχέση με τους ετεροφυλόφιλους και πιο επιρρεπής σε διατροφικές ανησυχίες σε αντίθεση με της ομοφυλόφιλες παχύσαρκες γυναίκες οι οποίες βιώνουν μεγαλύτερη αποδοχή του σώματος σε λεσβιακές κοινότητες.

Η έννοια του λίπους-φάντασμα εισήχθη αρχικά από τον Cash. Σε έρευνα τους οι Cash, Counts και Huffine (1990) βρήκαν ότι οι άνθρωποι που ήταν υπέρβαροι στο παρελθόν αλλά έχασαν κιλά δεν απέκτησαν ποτέ θετική εικόνα για το σώμα τους στον ίδιο βαθμό με κάποιον που δεν ήταν ποτέ υπέρβαρος. Η ηλικία εμφάνισης της παχυσαρκίας και των πειραγμάτων αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς παράγοντες κινδύνου. Οι γυναίκες που ήταν παχύσαρκες ως παιδιά ανέφεραν μεγαλύτερα δυσαρέσκεια εικόνας σώματος ενώ υπήρχε θετική συσχέτιση της δυσαρέσκειας αυτής με τη συχνότητα που δέχονταν πειράγματα για το βάρος τους (Grilo, Wilfley, Brownell & Robin, 1994). Εξάλλου η παιδική παχυσαρκία έχει επιρροή όχι μόνο στην αυτοεικόνα και αυτό-αξιολόγηση αλλά η επιρροή είναι ορατή και στην ενήλικη ζωή (Brytek-Matera, 2011).

### 1.5.3 Οικογένεια

Τα άτομα του οικογενειακού και φιλικού περιβάλλοντος μπορούν να έχουν μια ισχυρή επίδραση σε αυτό που το άτομο αντιλαμβάνεται ως κανονιστικό. Σύμφωνα με τις θεωρίες

κοινωνικής μάθησης, οι ενήλικες -συμπεριλαμβανομένων των μελών της οικογένειας- μπορούν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά των παιδιών τους μέσω της μοντελοποίησης συμπεριφορών και στάσεων και να τους επιβάλλουν συμπεριφορές μέσω ανταμοιβών και τιμωρίας (Kluck, 2010). Οι γονείς που είναι πιο κοντά στα παιδιά είναι και αυτοί που προωθούν ιδανικά ομορφιάς και συμπεριφορές σχετικές με την εμφάνιση και τα παιδιά έχοντας τους γονείς ως πρότυπα και σε μια θαυμαστή θέση υιοθετούν τις δικές τους συμπεριφορές (Kluck, 2010).

Η αντιληπτική πίεση από τους γονείς αποτελεί έναν από τους κύριους παράγοντες που σχετίζονται με την ανάπτυξη δυσαρέσκειας για το σώμα και διατροφικών ανησυχιών και η πίεση αυτή είναι εμφανής κυρίως μέσω σχολίων για το βάρος και το σχήμα του σώματος (Helfert & Warschburger, 2011. Rodgers, Paxton & Chabrol, 2009). Οι Ata, Ludden και Lally (2007) βρήκαν ότι τα κορίτσια τείνουν να αναφέρουν μεγαλύτερη αντιλαμβανόμενη πίεση από τους γονείς, συμμετέχουν πιο συχνά σε συγκρίσεις εμφάνισης, αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα εσωτερίκευσης, δυσαρέσκειας και διαταραγμένης διατροφής. Η κουλτούρα μιας οικογένειας σε σχέση με την έμφαση στην εμφάνιση, την ισχνότητα, το φαγητό και το βάρος μπορεί επίσης να παίξει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση αρνητικής εικόνας σώματος (Kichler & Crowther, 2001). Αν το οικογενειακό περιβάλλον δίνει μεγάλη σημασία στην εμφάνιση ή προάγει μια ορισμένη ιδανική ομορφιά, οι έφηβοι είναι πιο πιθανόν να υιοθετήσουν τα πρότυπα αυτά (Helfert & Warschburger, 2011). Ο Kluck (2010) προσπαθώντας να εξηγήσει γιατί ένα οικογενειακό περιβάλλον να είναι εστιασμένο στην εμφάνιση κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η έμφαση μπορεί να οφείλεται σε δική τους δυσαρέσκεια για την εικόνα του σώματος τους και προσπαθούν να διδάξουν στα παιδιά τους να εκτιμούν την ισχνότητα.

Οι Smith, Erickson, Austin, Winn, Zash και Amrhein (2016) προσπαθώντας να συσχετίσουν την αντίληψη που έχουν οι κόρες για την ποιότητα της σχέσης με τη μητέρας τους με την σωματική τους αυτοεκτίμηση, βρήκαν ότι τα νεαρά κορίτσια που αντιλαμβάνονταν τη σχέση με τη μητέρα τους ως πιο θετική είχαν και πιο υγιή εικόνα σώματος. Ανάλογα οι Byely, Archibald και Brooks-Gunn (2000) παρατήρησαν ότι τα άμεσα σχόλια που έκαναν οι μητέρες για το βάρος των παιδιών τους ή οι προσπάθειες να ελέγξουν την πρόσληψη της τροφής τους συνδέθηκε με αρνητική εικόνα σώματος. Οι Hahn-Smith και Smith (2001) ενισχύουν τις πιο πάνω μελέτες λέγοντας ότι τα κορίτσια που ανέφεραν λιγότερη ταύτιση με τα χαρακτηριστικά των γονιών τους και λιγότερο ενδιαφέρον να τους μοιάσουν είχαν πιο αυξημένη σωματική δυσαρέσκεια.

Οι οικογενειακές σχέσεις λοιπόν ασκούν μεγάλη επιρροή στην εικόνα σώματος ειδικότερα πριν την εφηβεία. Οι Crespo, Kielpikowski, Jose και Pryor (2010) αναφέρουν ότι οι οικογενειακές σχέσεις οι οποίες χαρακτηρίζονται από εχθρότητα, χαμηλή εκφραστικότητα και έλλειψη συνοχής βοηθούν στη δημιουργούν μια αρνητική εικόνα σώματος ,αντίθετα οι οικογένειας που χαρακτηρίζονται από αντιληπτική εγγύτητα, ζεστασιά και υποστήριξη συμβάλλουν στη διαμόρφωση μιας θετικής εικόνας σώματος. Για τους Ata και συν. (2007) μάλιστα η συναισθηματική υποστήριξη από την οικογένεια με τη μορφή θετικής ανατροφοδότησης και ενθάρρυνσης αμβλύνουν τις κοινωνικοπολιτισμικές επιρροές και βοηθούν τους έφηβους να αναπτύξουν μια θετική εικόνα σώματος με την πάροδο του χρόνου.

### 1.5.4 Πολιτισμός

Ο πολιτισμός παίζει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της εικόνας του σώματος. Ο πολιτισμός δημιουργεί ένα πλαίσιο μέσα στο οποίο αναπτύσσονται ιδανικά ομορφιάς και οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τα ιδανικά αυτά ως πρότυπο με το οποίο κρίνουν τον εαυτό τους και αποφασίζουν πόσο ικανοποιημένοι ή δυσαρεστημένοι είναι (Paulk, Dowd, Zayac, Eklund & Kildare, 2014). Ο Garreau προτείνει ότι κάθε περιοχή έχει ένα ξεχωριστό πρίσμα, μέσα από το οποίο βλέπει τον κόσμο και ως εκ τούτου κάθε περιοχή έχει δική της συλλογή στάσεων, διαλέκτων, ιστορίας που οδηγούν στην δική της μοναδική αίσθηση πολιτισμού και έτσι κάθε πολιτισμός διαμορφώνει και προωθεί τα δικά του ιδανικά ομορφιάς (Paulk et al., 2014). Ο πολιτισμός έχει ισχυρή επίδραση στην ιδανική εμφάνιση για τις γυναίκες, οι οποίες στις δυτικοποιημένες χώρες έχουν γίνει όλο και πιο λεπτές. Η πολιτισμική πίεση να είναι λεπτές έχει συσχετιστεί με μεγαλύτερη συχνότητα διατροφικών διαταραχών και αρνητική εικόνα σώματος (Gluck & Geliebter, 2002).

Οι Gordon, Castro, Sitnikov και Holm-Denoma (2010) βρήκαν ότι όταν οι μαύρες γυναίκες σύγκριναν τον εαυτό τους με λευκά πρότυπα ομορφιάς είχαν χειρότερη ικανοποίηση σώματος και ήταν διατεθειμένες να συμμετάσχουν σε επικίνδυνες διατροφικές συνήθειες. Αντίθετα οι Caradas, Lambert και Carlton (2001) βρήκαν ότι οι μαύροι κατά πλειοψηφία αναπτύσσουν θετικότερη εικόνα σώματος και αυτό γιατί ζουν σε ένα περιβάλλον πιο ανεκτικό στο βάρος προστατεύοντας τους έτσι από διαταραγμένη εικόνα σώματος και διατροφικές ανησυχίες. Οι Rodgers, Chabrol και Paxton (2011) επίσης όταν σύγκριναν την δυσαρέσκεια της εικόνας του σώματος μεταξύ Αυστραλών και Γάλλων φοιτητών, βρήκαν ότι οι πρώτοι ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα δυσαρέσκειας. Παρόμοια και οι Gupta, Chaturvedi,

Chandarana και Johnson (2001) παρατήρησαν ότι οι Καναδέζες παρουσίασαν πιο αρνητική εικόνα σώματος από τις Ινδές συμμετέχουσες με τις πρώτες να είναι πιο επηρεασμένες από το δυτικό πρότυπο ομορφιάς που θέλει την γυναίκα πολύ λεπτή.

Η εσωτερίκευση λοιπόν τον μηνυμάτων για το ιδανικό σώμα και το πρότυπο ομορφιάς συχνά φιλτράρεται μέσα από έναν φυλετικό και πολιτιστικό φακό επηρεάζοντας κυρίως τις γυναίκες με διαφορετικό τρόπο (Madden & Breny, 2016).

## *1.6 Μέτρηση της Εικόνας του Σώματος*

Την τελευταία εικοσαετία έχει παρουσιαστεί έντονο ερευνητικό ενδιαφέρον γύρω από θέματα που αφορούν την εικόνα σώματος κάνοντας αναγκαία τη δημιουργία εργαλείων με σκοπό τη μέτρηση της. Στη συνέχεια παρουσιάζονται ορισμένα από τα σημαντικότερα εργαλεία που έχουν χρησιμοποιηθεί για το σκοπό αυτό.

Αρχικά παρουσιάζεται το **Body Image Quality of Life Inventory** (BIQL) των Cash, Jakatdar και Fleming (2004). Η κλίμακα αυτή μετρά την επίδραση που έχει η θετική ή αρνητική εικόνα του σώματος στην ψυχοκοινωνική ποιότητα ζωής του ατόμου. Απαντάται σε διαβαθμιστική κλίμακα 7-σημείων που κυμαίνεται από «Πολύ αρνητική επίδραση» έως «Πολύ θετική επίδραση» της εικόνας του σώματος σε δεκαεννιά τομείς της καθημερινής ζωής, συμπεριλαμβανομένων της αίσθησης του εαυτού, την κοινωνική λειτουργικότητα, την σεξουαλικότητα, την συναισθηματική ευεξία, το φαγητό, την άσκηση κλπ.

Ένα άλλο εργαλείο μέτρησης της εικόνας του σώματος είναι το **Body Image Ideals Questionnaire** (BIQ) των Cash και Szymanski (1995). Το ερωτηματολόγιο αυτό μετρά την αξιολόγηση της εικόνας του σώματος βασιζόμενο στην θεωρία της Αυτό-απόκλισης , η οποία υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι τείνουν να συγκρίνουν τον εαυτού τους με έναν ιδεατό εαυτό- με ένα πρότυπο, το οποίο και εσωτερικεύουν (Higgins,1987). Επομένως όταν θα υπάρχει απόκλιση μεταξύ του πραγματικού και του ιδεατού εαυτού τότε επέρχεται η συναισθηματική δυσφορία. Για την σύγκριση συμπεριλήφθηκαν 10 ιδιότητες μεταξύ των οποίων το βάρος, ύψος, μαλλιά, χαρακτηριστικά προσώπου και για κάθε ιδιότητα τους ζητήθηκε να σκεφτούν το προσωπικό ιδανικό τους και αξιολογήθηκαν με το πόσο καλά τα πραγματικά χαρακτηριστικά τους ταίριαζαν με το ιδανικό αυτό.

Επίσης το **Body Image Avoidance Questionnaire** των Rosen, Srebnik, Saltzberg και Wendt (1991) είναι ένα ακόμη ψυχομετρικό εργαλείο για την εικόνα του σώματος. Το ερωτηματολόγιο αυτό εξετάζει την αποφυγή καταστάσεων που προκαλούν ανησυχία για τη

φυσική εμφάνιση, όπως είναι η αποφυγή των στενών ενδυμάτων, των κοινωνικών εξόδων και της σωματικής οικειότητας. Αποτελείται από 19 στοιχεία και απαντάται σε κλίμακα 6 σημείων από «Πάντα» έως «Ποτέ». Διακρίνει τα άτομα με βουλιμία από τους αυτούς που έχουν τον έλεγχο. Ένα ακόμη ψυχομετρικό εργαλείο μέτρησης είναι το **Body Image-Acceptance and Action Questionnaire** (BI-AAQ) των Sandoz, Wilson, Merwin και Kellum (2013). Το εργαλείο αυτό αποτελεί μια κλίμακα αυτό-αναφοράς και μετρά το βαθμό στον οποίο ένα άτομο μπορεί να αντιμετωπίσει και να αποδεχθεί τις αρνητικές σκέψεις, τις πεποιθήσεις και τα συναισθήματα για το σχήμα του σώματος του και το βάρος τους. Αποτελείται από 29 στοιχεία και βαθμολογείται σε 7- βάθμια κλίμακα που κυμαίνεται από « Ποτέ αλήθεια » έως « Πάντα αλήθεια ». Όσο μεγαλύτερη η βαθμολογία που θα σημειώσει κάποιος τόσο μεγαλύτερη και η αποδοχή της εικόνας του σώματός του.

Για την μέτρηση της εικόνας του σώματος συναντάμε και το **Body Image Coping Strategies Inventory** (BICSI) των Cash, Santos και Fleming-Williams (2005). Η κλίμακα αυτή χρησιμοποιείται για να αξιολογήσει τις γνωστικές και συμπεριφορικές δραστηριότητες που υιοθετούν τα άτομα ώστε να διαχειριστούν ή να αντιμετωπίσουν με τον πιο ανώδυνο τρόπο απειλές ή προκλήσεις για την εικόνα του σώματος τους. Αποτελείται από 36 στοιχεία και τρεις υπό-κλίμακες, την Αποφυγή, τη Μεταβολή της Εμφάνισης και τη Θετική Ορθολογική Αποδοχή. Με την Αποφυγή εννοούμε την αποτροπή αγχωτικών καταστάσεων, με την Μεταβολή της Εμφάνισης την κάλυψη ή διόρθωση ενός αντιληπτού χαρακτηριστικού και με την Θετική Ορθολογική Αποδοχή, την αποδοχή των εμπειριών του ατόμου. Οι τρείς αυτές υποκλίμακες αποτελούν και τις στρατηγικές αντιμετώπισης που υιοθετούν τα άτομα για να αντιμετωπίσουν αρνητικές εμπειρίες της εικόνας τους. Απαντάται σε μια 4-βάθμια κλίμακα από το «Σίγουρα όχι σαν εμένα» έως το «Σίγουρα σαν έμενα».

Μια ακόμη κλίμακα είναι η **Body Image States Scale** ( BISS). Η κλίμακα αυτή δημιουργήθηκε από τους Cash, Fleming, Alindogan, Steadman και Whitehead (2002) και μετρά τα συναισθήματα και τον τρόπο που αξιολογεί τη φυσική του εμφάνιση την συγκεκριμένη χρονική στιγμή. Αποτελείται από 6 στοιχεία τα οποία μετρούν το πώς αισθάνεται κάποιος την στιγμή εκείνη για την συνολική του εμφάνιση, για το μέγεθος και το σχήμα του σώματος του, για το βάρος του, για τη φυσική ελκυστικότητα του, σε σχέση με τους άλλους και σε σχέση με το πώς συνήθως μπορεί να αισθάνεται.

Για τη μέτρηση της δυσφορίας που προέρχεται από αρνητικές αναπαραστάσεις της εικόνας του σώματος χρησιμοποιείται η **Situational Inventory of Body- Image Dysphoria** (SIBID). Η κλίμακα αυτή κατασκευάστηκε από τον Cash (2001) και παρουσιάζει την συχνότητα των αρνητικών συναισθημάτων της εικόνας του σώματος σε συγκεκριμένα

πλαίσια. Η αρχική της μορφή περιλαμβάνει 48 στοιχεία και με τη σύντομη να περιέχει 20 στοιχεία. Στους ερωτηθέντες ζητείται να αναφέρουν πόσο συχνά βιώνουν δυσφορία ή αγωνία σε καθεμιά από τις 48 ή 20 καταστάσεις που περιλαμβάνονται στο εργαλείο. Οι καταστάσεις-στοιχεία περιλαμβάνουν κοινωνικά και μη κοινωνικά πλαίσια καθώς και δραστηριότητες που σχετίζονται με το φαγητό, την άσκηση, το καλλωπισμό, τη σωματική επένδυση και τις αλλαγές στην εμφάνιση.

## *1.7 Στόχος της έρευνας*

Στόχος της έρευνας είναι η κατασκευή ενός ψυχομετρικού εργαλείου που θα μετρά τις Στάσεις απέναντι στην Εικόνα του Σώματος με έγκυρο και αξιόπιστο τρόπο λαμβάνοντας υπόψη τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του ελληνικού πληθυσμού. Επίσης θα ερευνηθεί η αξιοπιστία του εργαλείου, κατά πόσο δηλαδή μετρά με ακρίβεια αυτό για το οποίο κατασκευάστηκε καθώς και η εγκυρότητα του. Ταυτόχρονα θα μελετηθεί και ο βαθμός στον οποίο τα στοιχεία του εργαλείου είναι κατάλληλα και αντιπροσωπευτικά του εννοιολογικού κατασκευάσματος που θέλουμε να μετρήσουμε.

Η δημιουργία ενός τέτοιου εργαλείου θα βοηθήσει στην μελέτη του φαινομένου τόσο σε επίπεδο έρευνας όσο και σε κλινικό επίπεδο. Η εικόνα του σώματος εξάλλου έχει απασχολήσει αρκετά τα τελευταία χρόνια την επιστήμη της Ψυχολογίας. Η αρνητική κυρίως εικόνα που έχει σχηματίσει κάποιος για το σώμα του συνδέεται με πλήθος προβλημάτων που επηρεάζουν την ψυχολογία του όπως χαμηλή αυτοπεποίθηση, αισθήματα αποτυχίας, άγχος, αδυναμία σύναψης στενών προσωπικών σχέσεων, εμφάνιση κατάθλιψης αλλά και διαταραχές πρόσληψης τροφής (Bluett, Lee, Simone, Lockhart, Twohig, Lensegrav-Benson & Quakenbush-Roberts, 2016. Choi & Choi, 2016). Επομένως η παρούσα έρευνα θα βοηθήσει να πάρουμε μια εικόνα για την αντίληψη που έχουν οι φοιτητές για το σώμα τους αλλά και το πώς άτομα αυτής της ηλικίας μπορούν ή όχι να διαχειριστούν τις αντιλήψεις που έχουν άλλοι για τους ίδιους αλλά και τα εκάστοτε πρότυπα της κοινωνίας για το τι θεωρείται ιδανικό –ελκυστικό και όμορφο.

Το θεωρητικό πλαίσιο στο οποίο βασιστήκαμε για τη δημιουργία του ερωτηματολογίου Στάσεων απέναντι στην Εικόνα του Σώματος στηρίχτηκε στην θεωρία του Cash (2002α) κατά την οποία η Εικόνα του Σώματος περιλαμβάνει δύο βασικές διαστάσεις, την αξιολόγηση και την επένδυση.

# ΜΕΛΕΤΗ 1: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΣΤΑΣΕΩΝ ΕΙΚΟΝΑΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

## *2.1 Στόχος της Μελέτης 1.*

Στόχος της Μελέτης 1 είναι η δημιουργία και η επιλογή των στοιχείων εκείνων που θα αποτελέσουν την Κλίμακα Στάσεων Εικόνας του Σώματος με βάση τον ορισμό της Εικόνας του Σώματος από τον Cash (2002a).

## *2.2 Μέθοδος*

### 2.2.1 Συμμετέχοντες

Η πιλοτική έρευνα έγινε σε δείγμα 218 ατόμων, εκ των οποίων οι 178 ήταν γυναίκες (81,7 %) και οι 40 άνδρες (18,3%). Το εύρος της ηλικίας τους κυμαίνονταν από 18 έως 46 ετών, με μέσο όρο ηλικίας τα 21,45 έτη και τυπική απόκλιση (τ.α): 2,875. Η επιλογή των συμμετεχόντων έγινε με κριτήριο την ιδιότητας τους ως φοιτητές και προέρχονταν από όλα τα Πανεπιστημιακά ιδρύματα της χώρας. Συγκριμένα από τους 218 συμμετέχοντες οι 206 ήταν προπτυχιακοί φοιτητές (94,5 %), ένας μεταπτυχιακός φοιτητής (0,5%) καθώς και ένας υποψήφιος διδάκτορας (0,5 %) φοιτητής. Η συμμετοχή των ατόμων ήταν εθελοντική και δεν υπήρχαν κίνητρα συμμετοχής ή αποζημιώσεις.

### 2.2.2 Δημιουργία στοιχείων της κλίμακας

Βασιζόμενη στις δυο διαστάσεις τις εικόνας του σώματος όπως περιγράφεται από τον Cash (2002a) την Αξιολόγηση και την Επένδυση δημιουργήθηκαν 60 στοιχεία, 30 για κάθε μια από τις διαστάσεις (π.χ. Αισθάνομαι άβολα με το σώμα μου κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής. Νομίζω πως έχω το ιδανικό σώμα. Μου αρέσει η εμφάνισή μου στοιχεία που αντιστοιχούν στην διάσταση της Αξιολόγησης και Βασίζομαι στην εμφάνισή μου για να προσεγγίσω κάποιον/ κάποια ερωτικά. Δεν βγαίνω από το σπίτι χωρίς μακιγιάζ. Με την εμφάνισή μου μπορώ να καταφέρω τα πάντα, που αναφέρονται στην Επένδυση). Ως αποκριτική κλίμακα, χρησιμοποιήθηκε η μία διαβαθμιστική κλίμακα πέντε σημείων

(Διαφωνώ Απόλυτα, Διαφωνώ, Ούτε Συμφωνώ/ Ούτε Διαφωνώ, Συμφωνώ και Συμφωνώ Απόλυτα).

### 2.2.3 Διαδικασία

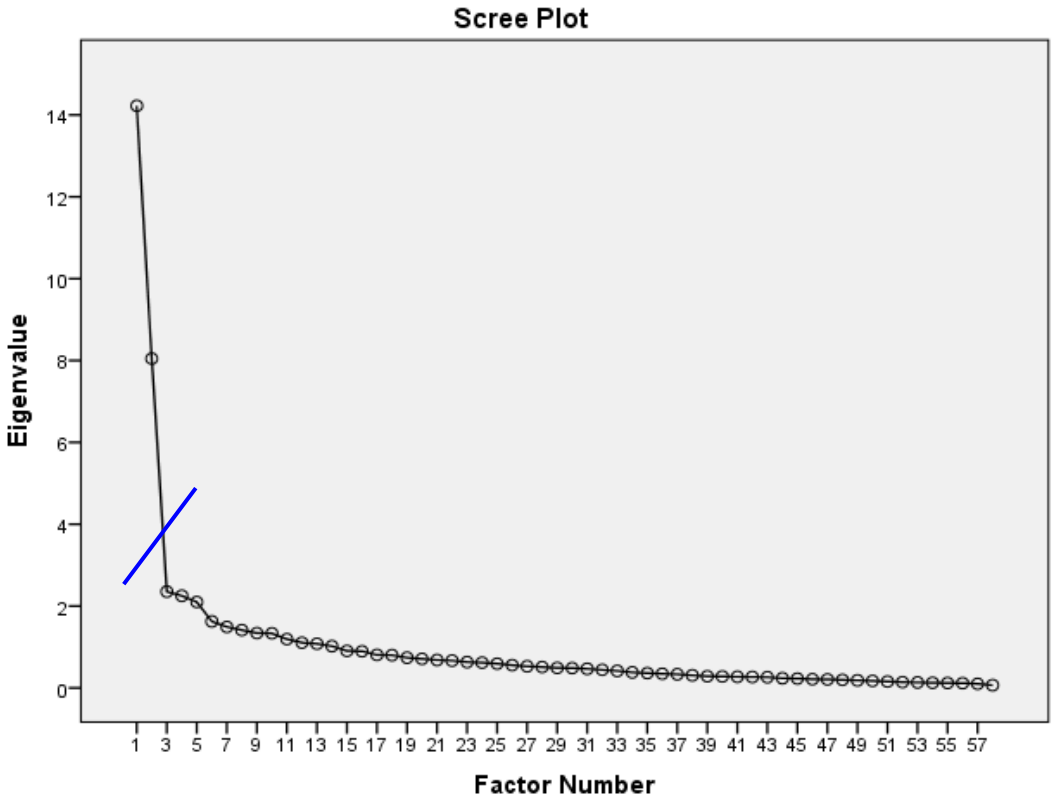
Η χορήγηση της κλίμακας στους συμμετέχοντες γίνονταν κατόπιν ενημέρωσης των υποψήφιων συμμετεχόντων για τον εθελοντικό χαρακτήρα της συμμετοχής τους. Επίσης μαζί με το ερωτηματολόγιο που θα συμπλήρωναν υπήρχε μια ενημερωτική επιστολή προς τους ιδίους που ανέφερε τους σκοπούς της έρευνας, τη διασφάλιση της ανωνυμίας τους και τη πλήρη εχεμύθεια και εμπιστευτικότητα των απαντήσεων τους, τη μέγιστη διάρκεια συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου, τα στοιχεία των υπευθύνων της έρευνας σε περίπτωση που δημιουργηθούν απορίες αλλά και σημείωση ότι η συμπλήρωση και η επιστροφή του ερωτηματολογίου αποτελεί την αποδοχή τους να συμμετάσχουν στην έρευνα. Ακόμη, πληροφορήθηκαν ότι δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις και τους ζητήθηκε να επιλέξουν το σημείο της κλίμακας ίσων διαστημάτων που τους αντιπροσωπεύει περισσότερο βασιζόμενοι στην πρώτη απάντηση που σκέφτονταν και όχι σύμφωνα με αυτό που τους φαινόταν σωστό ή κοινωνικά επιθυμητό. Τέλος πληροφορούνταν για το πόσο σημαντικό είναι να απαντήσουν σε όλα τα στοιχεία Η χορήγηση της κλίμακας έγινε κατά βάσει ηλεκτρονικά και σε ένα μικρό ποσοστό των συμμετεχόντων ύστερα από άμεση επαφή μαζί τους.

## *2.3 Αποτελέσματα*

Αρχικά αξιολογήθηκε η ποιότητα των δεδομένων με τη χρήση δύο δεικτών, του Kaiser- Meyer- Olkin (KMO) και του Bartlett (Bartlett’s Test of Sphericity). Ο πρώτος ελέγχει κατά πόσο το δείγμα είναι επαρκές για να πραγματοποιηθεί η ανάλυση και ο δεύτερος εάν υπάρχουν συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών. Στην παρούσα ανάλυση η τιμή του Kaiser- Meyer- Olkin (KMO) είναι 0.870 και η τιμή της στατιστικής σημαντικότητας του δείκτη σφαιρικότητας Barlett (Bartlett’s Test of Sphericity) είναι p= .000

Στην αρχική Διερευνητική Ανάλυση Παραγόντων, οι παράγοντες που κρίθηκαν ως σημαντικοί σύμφωνα με το κριτήριο Guttman – Kaiser (ιδιοτιμή μεγαλύτερη του 1, Guttman, 1954 & Kaiser, 1961), ήταν 5. Από την άλλη, σύμφωνα με το κριτήριο του Scree test (Cattell, 1966), φάνηκε ότι οι σημαντικοί παράγοντες ήταν 2, καθώς η γραμμή που σχηματίζουν οι ιδιοτιμές ξεκινά από πάνω αριστερά και μέχρι το σημείο που παύει να έχει κάθετη

κατεύθυνση και γίνεται παράλληλη με τον οριζόντιο άξονα περιλαμβάνει 2 παράγοντες (βλ. Γράφημα 1).




*Γράφημα 1.* Διάγραμμα ιδιοτιμών των παραγόντων

Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκε ορθογώνια περιστροφή παραγόντων με τη χρήση της μεθόδου Varimax. Η συγκεκριμένη μέθοδος μεγιστοποιεί τη διακύμανση των παραγόντων σε κάθε μεταβλητή, με αποτέλεσμα να παράγεται η πιο απλή παραγοντική λύση κάθε δηλαδή μεταβλητή εμφανίζεται σε έναν μόνο παράγοντα.

Βασιζόμενοι στα παραπάνω αφαιρέθηκαν τα στοιχεία που α) δεν φόρτωναν σε κανέναν παράγοντα, β) η φόρτιση ήταν μικρότερη του 0,30, γ) τα στοιχεία που φόρτωναν σε περισσότερους από έναν παράγοντα, και δ) τέλος τα στοιχεία με χαμηλές φορτίσεις στον παράγοντα 3,4 και 5. Μετά από διαδοχικές Διερευνητικές Αναλύσεις Παραγόντων, όπου σταδιακά απομακρυνόταν στοιχεία με βάση τα παραπάνω κριτήρια, προέκυψαν δύο παράγοντες οι οποίοι ερμηνεύουν το 56,45% της διακύμανσης της έννοιας της Εικόνας του Σώματος. Ο πρώτος παράγοντας ερμηνεύει το 33,088% της συνολικής διακύμανσης και έχει ιδιοτιμή 5,956, ενώ ο δεύτερος παράγοντας ερμηνεύει το 23,359% της συνολικής διακύμανσης κι έχει ιδιοτιμή 4,205. Βασιζόμενοι στις φορτίσεις των στοιχείων για τον κάθε

παράγοντα και το εννοιολογικό τους περιεχόμενο, βρέθηκε ότι ο πρώτος παράγοντας αποτελείται από δέκα στοιχεία και ο δεύτερος από οκτώ, ενώ δεν παρατηρήθηκαν δευτερογενείς φορτίσεις. Επίσης, ο πρώτος παράγοντας περιλαμβάνει μεταβλητές που συσχετίζονται με την έννοια της Αξιολόγησης και ο δεύτερος παράγοντας αναφέρεται σε μεταβλητές που συσχετίζονται με την έννοια της Επένδυσης.

Στον Πίνακα 1 που ακολουθεί παρουσιάζεται η τελική εκδοχή του ψυχομετρικού εργαλείου αξιολόγησης της Εικόνας του Σώματος.

Πίνακας 1
***Διερευνητική ανάλυση παραγόντων του πιλοτικού τεστ***

| α/α | **1ος Παράγοντας «ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ** | Φορτίσεις | |
|---|---|---|---|
| | | 1ος | 2ος |
| 1 | Ντρέπομαι για το σώμα μου | **,90** | -,06 |
| 2 | Ντρέπομαι να βγω στη παραλία με μαγιό | **,88** | -,09 |
| 3 | Αισθάνομαι άνετα με το σώμα μου | **-,76** | ,16 |
| 4 | Νιώθω άσχημα με το σώμα μου όταν είμαι γυμνός/η | **,76** | -,06 |
| 5 | Δεν είμαι ικανοποιημένος/η από το σώμα μου | **,75** | -,08 |
| 6 | Δεν απολαμβάνω την ζωή μου λόγω των αρνητικών σκέψεων για το σώμα μου | **,73** | ,03 |
| 7 | Θα ήμουν πιο ευτυχισμένος/ η αν ζύγιζα λιγότερο | **,71** | ,01 |
| 8 | Ανησυχώ υπερβολικά για το βάρος μου | **,68** | ,06 |
| 9 | Αν μπορούσα να κάνω αλλαγές στο σώμα μου, τότε θα ήμουν ευτυχισμένος/η | **,62** | ,20 |
| 10 | Έχω τη τάση να συγκρίνω το σώμα μου με το σώμα άλλων | **,57** | ,03 |
| | **2ος Παράγοντας «ΕΠΕΝΔΥΣΗ»** | | |
| 11 | Με την εμφάνισή μου μπορώ να καταφέρω τα πάντα | -,13 | **,82** |
| 12 | Το σώμα μου είναι το εισιτήριο για την κοινωνική αποδοχή | -,03 | **,76** |
| 13 | Στηρίζομαι στην εμφάνισή μου για να πετύχω κάτι | -,07 | **,72** |
| 14 | Βασίζομαι στην εμφάνισή μου για να προσεγγίσω κάποιον/ κάποια ερωτικά | -,04 | **,69** |
| 15 | Η εμφάνισή μου θα με βοηθήσει να ανελιχθώ επαγγελματικά | -,09 | **,66** |
| 16 | Πιστεύω ότι η επιτυχία στη ζωή εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την εξωτερική μου εμφάνιση | ,10 | **,64** |
| 17 | Ακόμα κι αν δεν έχω την οικονομική δυνατότητα, δεν υπάρχει περίπτωση η εμφάνισή μου να μην ξεχωρίζει | -,01 | **,59** |
| 18 | Η εμφάνισή μου καθορίζει το ποιος/ ποια είμαι | ,09 | **,55** |
| | | | |
| | Ποσοστό Διακύμανσης (%) | 33,09 | 23,36 |

# ΜΕΛΕΤΗ 2: ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

## *3.1 Στόχος Μελέτης 2*

Στόχος της Μελέτης 2, είναι η επιβεβαίωση της παραγοντικής δομής που προέκυψε από την χρήση της Διερευνητικής Ανάλυσης Παραγόντων, με σκοπό τον έλεγχο της εγκυρότητας του περιεχομένου του εργαλείου. Στο πλαίσιο αυτού του ελέγχου, διεξήχθη Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων προκειμένου να ερευνηθεί κατά πόσο το μοντέλο με τα 18 στοιχεία που έχουν επιλεγεί για την κλίμακα, επιβεβαιώνεται από τα δεδομένα.

## *3.2 Μέθοδος*

### 3.2.1 Συμμετέχοντες

Η μελέτη για τον έλεγχο της εγκυρότητας της δομής του ψυχομετρικού εργαλείου που προέκυψε από την Διερευνητική Ανάλυση Παραγόντων έγινε σε δείγμα 221 ατόμων, εκ των οποίων οι 154 ήταν γυναίκες (69,7 %) και οι 67 άνδρες (30,3%). Το εύρος της ηλικίας τους κυμαίνονταν από 18 έως 46 ετών, με μέσο όρο ηλικίας τα 21,76 έτη και τυπική απόκλιση (τ.α): 3,214. Το δείγμα για τον έλεγχο της εγκυρότητας του εργαλείου ήταν διαφορετικό από εκείνο που χρησιμοποιήθηκε για την δημιουργία των στοιχείων της κλίμακας Στάσεων για την Εικόνα του Σώματος. Η επιλογή των συμμετεχόντων έγινε με κριτήριο την ιδιότητας τους ως φοιτητές και προέρχονταν από όλα τα Πανεπιστημιακά ιδρύματα της χώρας.

### 3.2.2 Εργαλείο

Για την διεκπεραίωση της Επιβεβαιωτικής Ανάλυσης Παραγόντων , χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα Στάσεων για την Εικόνα του Σώματος που δημιουργήθηκε στην Μελέτη 1. Η κλίμακα Στάσεις για την Εικόνα του Σώματος αποτελείται από δύο παράγοντες, την Αξιολόγηση και την Επένδυση. Στον πρώτο παράγοντα αντιστοιχούν δέκα στοιχεία ενώ στον δεύτερο παράγοντα οκτώ.

### 3.2.3 Διαδικασία

Η χορήγηση της κλίμακας έγινε κατόπιν ενημέρωσης των υποψήφιων συμμετεχόντων για τον εθελοντικό χαρακτήρα της συμμετοχής τους. Μαζί με το ερωτηματολόγιο που θα συμπλήρωναν υπήρχε μια ενημερωτική επιστολή προς τους ιδίους που ανέφερε τους σκοπούς της έρευνας, τη διασφάλιση της ανωνυμίας τους, την εμπιστευτικότητα των απαντήσεων τους, τα στοιχεία των υπευθύνων της έρευνας αλλά και σημείωση ότι η συμπλήρωση και η επιστροφή του ερωτηματολογίου αποτελεί την αποδοχή τους να συμμετάσχουν στην έρευνα. Ακόμη, πληροφορήθηκαν ότι δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις και τους ζητήθηκε να επιλέξουν το σημείο της κλίμακας ίσων διαστημάτων που τους αντιπροσωπεύει περισσότερο βασιζόμενοι στην πρώτη απάντηση που σκέφτονταν και όχι σύμφωνα με αυτό που τους φαινόταν σωστό ή κοινωνικά επιθυμητό. Τέλος πληροφορούνταν για το πόσο σημαντικό είναι να απαντήσουν σε όλες τις ερωτήσεις. Η χορήγηση της κλίμακας έγινε κατά βάσει ηλεκτρονικά και σε ένα μικρό ποσοστό των συμμετεχόντων ύστερα από άμεση επαφή μαζί τους.

### 3.2.4 Ανάλυση

Ο σχεδιασμός της Μελέτης 2 έχει ως στόχο να ελεγχθεί η εγκυρότητα της παραγοντικής δομής της κλίμακας Στάσεων για την Εικόνα του Σώματος όπως προέκυψε από την Διερευνητική Ανάλυση Παραγόντων. Για την διαδικασία αυτή χρησιμοποιήθηκε το λογισμικό IBM.SPSS AMOS22. Αρχικά σχεδιάστηκε η δομή του εργαλείου με τους δύο παράγοντες Αξιολόγηση και Επένδυση και στην συνέχεια ελέγχθηκαν οι προϋποθέσεις για την Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων.

Πρώτη βασική προϋπόθεση είναι να υπάρχουν τουλάχιστον πέντε 5 με 10 άτομα για κάθε παρατηρούμενη μεταβλητή. Δεύτερη βασική προϋπόθεση είναι η αναγνώριση του μοντέλου. Η ικανοποιητική αναγνώριση του μοντέλου έχει να κάνει με τους βαθμούς ελευθερίας του, οι οποίοι θα πρέπει να είναι μεγαλύτεροι του μηδέν. Για να γίνει αυτό θα πρέπει οι γνωστές παρατηρήσεις (οι παρατηρήσεις που είναι διαθέσιμες για την ανάλυση του μοντέλου) να είναι περισσότερες από τις μη γνωστές παρατηρήσεις (παράμετροι που πρέπει να υπολογιστούν) (Bentler & Chou, 1987). Επίσης, για την αναγνώριση του μοντέλου είναι σημαντικός ο αριθμός των παρατηρούμενων μεταβλητών. Αν το μοντέλο είναι μονοπαραγοντικό, σε κάθε λανθάνουσα μεταβλητή πρέπει να αντιστοιχούν τουλάχιστον τρεις

παρατηρούμενες μεταβλητές ή αν έχουμε ένα παραγοντικό μοντέλο που αποτελείται από δύο λανθάνουσες μεταβλητές να αντιστοιχούν τουλάχιστον δύο παρατηρούμενες μεταβλητές σε κάθε παράγοντα (Kline, 2010).

Αφού εξασφαλίστηκαν οι παραπάνω προϋποθέσεις, χρησιμοποιήθηκε η Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων με τη χρήση της μεθόδου Maximum Likelihood (Μέγιστης Πιθανοφάνειας). Η Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων αξιολογεί κατά πόσο το μοντέλο που σχεδιάστηκε κατά την Διερευνητική Ανάλυση Παραγόντων, επαληθεύεται από τα δεδομένα που προκύπτουν από ένα άλλο δείγμα του ίδιου πληθυσμού. Η μέθοδος Maximum Likelihood προτιμάται επειδή οι παράμετροι που υπολογίζει αυξάνουν την πιθανότητα να βρεθούν ίδια δεδομένα με αυτά που έχουν συλλεχθεί από το δείγμα, εάν κάποιος επαναλάβει την διαδικασία στον ίδιο πληθυσμό (Τσαούσης, Αδημοσίευτη μελέτη, 2014).

Για να εφαρμοστεί η μέθοδος αυτή πρέπει αρχικά να διασφαλιστεί η προϋπόθεση της Πολυμεταβλητής Κανονικότητας. Αυτό σημαίνει ότι κάθε μεταβλητή ακολουθεί την κανονική κατανομή και για να ελέγξουμε την προϋπόθεση αυτή χρησιμοποιούμε το κριτήριο Mardia (Mardia's Test). Το όριο της πολυμεταβλητής κανονικότητας που επιτρέπει την εφαρμογή της Maximum Likelihood είναι η τιμή 3. Ωστόσο μία τιμή μεγαλύτερη του 3 σύμφωνα με τον Raykov και Widaman (1995, όπως αναφέρεται στο Τσαούσης, Αδημοσίευτη μελέτη, 2014) παραμένει ανεκτή στις κοινωνικές επιστήμες. Επίσης πρέπει να ελεγχθεί το φαινόμενο της Πολυσυγραμμικότητας. Αυτό συνήθως παρατηρείται όταν υπάρχει υψηλή συσχέτιση και συγκεκριμένα $r = > 0.70$ μεταξύ των παρατηρούμενων μεταβλητών. Παράλληλα πρέπει να ελεγχθεί και ο δείκτης Mahalanobis distance. Ο δείκτης αυτός εντοπίζει την ύπαρξη ακραίων τιμών, τα άτομα δηλαδή που απομακρύνονται από το μέσω όρο των επιδόσεων. Μια τιμή μικρότερη του 100 είναι αποδεκτή.

Στην συνέχεια θα γίνει η αξιολόγηση της προσαρμογής της κλίμακας Στάσεων για την Εικόνα του Σώματος σε δύο επίπεδα. Στο πλαίσιο του πρώτου επιπέδου, συντελείται η συνολική αξιολόγηση του μοντέλου ενώ στο πλαίσιο του δεύτερου επιπέδου πραγματοποιείται η λεπτομερειακή αξιολόγηση του μοντέλου. Η συνολική αξιολόγηση του μοντέλου πραγματοποιείται με τη βοήθεια των Δεικτών Καλής Προσαρμογής (goodness of fit indices). Ο έλεγχος αυτός στοχεύει στην αποφυγή σφαλμάτων τύπου ΙΙ. Σύμφωνα με τον Griffin (2005, όπως αναφέρεται στο Τσαούσης, Αδημοσίευτη μελέτη, 2014), για την αξιολόγηση της προσαρμογής ενός μοντέλου είναι απαραίτητο να ελεγχθούν τουλάχιστον τέσσερις Δείκτες Καλής Προσαρμογής. Στην συγκεκριμένη έρευνα θα χρησιμοποιηθούν οι ακόλουθοι δείκτες καλής προσαρμογής: $\chi^2/df$, Comparative Fit Index (CFI), Standardized

Root Mean Square Residual (SRMR) και Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA). Τα όρια για τις παραπάνω παραμέτρους είναι τα ακόλουθα: $\chi^2/df < 3$, CFI > ,90, SRMR < ,08 και RMSEA < ,08 (Hu & Bentler, 1999). Στο πλαίσιο της λεπτομερειακής αξιολόγησης του μοντέλου, εξετάζεται αν οι παράμετροι του μοντέλου (παραγοντικές φορτίσεις) είναι στατιστικά σημαντικοί και έχουν τιμές >0,30. Τέλος, το μοντέλο των δύο παραγόντων που προέκυψε από τη διερευνητική ανάλυση παραγόντων θα συγκριθεί με ένα μονοπαραγοντικό μοντέλο, στο οποίο όλα τα στοιχεία της κλίμακας θα φορτώνουν σε έναν γενικό παράγοντα. Το μοντέλο αυτό, αναμένεται να έχει μη αποδεκτούς δείκτες καλής προσαρμογής στην περίπτωση που η έννοια που μετράμε είναι διπαραγοντική. Για τον έλεγχο αυτόν θα χρησιμοποιηθούν τα κριτήρια AIC και CAIC. Το μοντέλο που διαθέτει τους χαμηλότερους δείκτες AIC και CAIC, έχει και την καλύτερη προσαρμογή.

## *3.3 Αποτελέσματα*

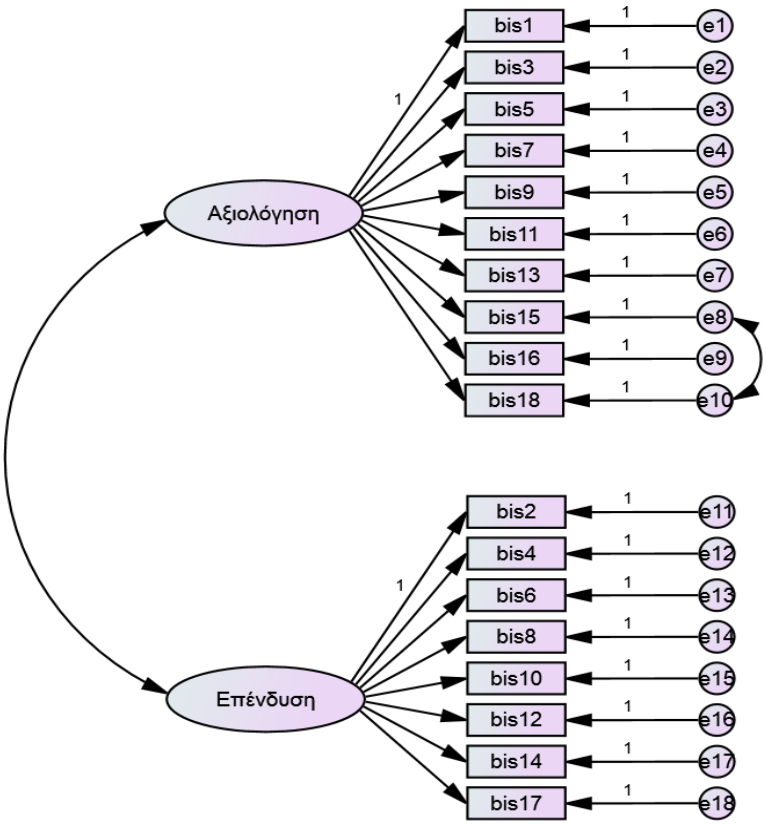
Από την ανάλυση, προέκυψε ότι το δείγμα των 221 συμμετεχόντων είναι ένας αριθμός αρκετά ικανοποιητικός ώστε να συνεχίσει η διαδικασία ελέγχου της εγκυρότητας περιεχομένου της κλίμακας Στάσεις για την Εικόνα του Σώματος. Κατά την μεταφορά ωστόσο των δεδομένων στο λογισμικό παρατηρήθηκαν τρεις (3) απώλειες δεδομένων (missing cases), οι οποίες αντιμετωπίστηκαν με την συμπλήρωση των τριών αυτών δεδομένων με την μετριοπαθή επιλογή τρία «Ουδέτερος/η» στη διαβαθμιστική κλίμακα. Η επιλογή της συγκεκριμένης απάντησης θα επηρεάσει λιγότερο τις μετρήσεις και θα μας οδηγήσει σε καλύτερα αποτελέσματα, καθώς η Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων είναι αρκετά ευαίσθητη στις απώλειες δεδομένων. Για να διαπιστωθεί αν υπήρχαν άγνωστες ή ακραίες τιμές στα δεδομένα μας χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης Mahalanobis-d. Στα δεδομένα μας ο δείκτης αυτός κυμάνθηκε από 48,395 έως 16,896 συνεπώς κανείς από τους συμμετέχοντας δεν παρουσίασε ακραία επίδοση.

Όσον αφορά στους βαθμούς ελευθερίας, βρέθηκαν να είναι 134, άρα το μοντέλο αναγνωρίζεται ικανοποιητικά. Στην αναγνώριση του μοντέλου, συνδράμει και το γεγονός ότι σε κάθε λανθάνουσα μεταβλητή αντιστοιχούν πάνω από τέσσερις παρατηρούμενες μεταβλητές που είναι το αποδεκτό όριο καθώς επίσης και το γεγονός ότι οι γνωστές παρατηρήσεις είναι περισσότερες από αυτές που πρέπει να αναγνωρίσει το μοντέλο. Ακόμη, από τον έλεγχο της πολυμεταβλητής κανονικότητας (Multivariate of normality) η τιμή που προκύπτει είναι 38,503. Η τιμή αυτή είναι μεγαλύτερη από το 3 που είναι το όριο για αυτήν

την παράμετρο, ωστόσο παραμένει ανεκτή για την χρήση της μεθόδου Maximum Likelihood καθώς μια τιμή μικρότερη του 3 είναι πολύ σπάνιο στις κοινωνικές επιστήμες.

Σχετικά με την συνολική αξιολόγηση του μοντέλου, από την Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων προέκυψαν οι εξής τιμές για τους δείκτες καλής προσαρμογής: $\chi^2$/df =2,43, CFI= ,902, SRMR= 0,105, RMSEA= ,081. Οι τρεις από αυτούς του δείκτες και συγκεκριμένα ο $\chi^2$/df, CFI , RMSEA (οριακά αποδεκτός) υποστηρίζουν την καλή προσαρμογή του μοντέλου. Στη συνέχεια, προσπαθήσαμε να βελτιώσουμε την προσαρμογή του μοντέλου μέσω του ελέγχου των τροποποιητικών δεικτών (modification indices). Οι δείκτες αυτοί, μας επιτρέπουν να επαναπροσδιορίσουμε το αρχικό μας μοντέλο καθώς προσφέρουν σημαντικές πληροφορίες για το πώς θα βελτιωθεί η προσαρμογή των στοιχείων στα δεδομένα που συλλέξαμε. Η αλλαγή την οποία μπορούμε εμείς να συντελέσουμε στο μοντέλο που κατασκευάσαμε είναι η συσχέτιση μεταξύ δυο σφαλμάτων. Παρότι αρκετοί μελετητές υποστηρίζουν ότι οι συσχετίσεις μεταξύ σφαλμάτων και μεταξύ σφαλμάτων και λανθανουσών μεταβλητών δεν είναι επιθυμητές στην Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων, υποστηρίζεται ότι τα σφάλματα δυο στοιχείων της ίδιας κλίμακας μπορούν να συσχετιστούν, εάν το εννοιολογικό τους περιεχόμενο είναι το ίδιο (Πλατσίδου, 2001). Στο δικό μας μοντέλο τα μοναδικά σφάλματα που μπορούν να συσχετιστούν ώστε να βελτιώσουν το μοντέλο είναι τα σφάλματα e8 και e10 (Par Change =18,08). Τα σφάλματα αυτά αντιστοιχούν στα στοιχεία 15 «Ανησυχώ υπερβολικά για το βάρος μου» και 18 «Έχω τη τάση να συγκρίνω το σώμα μου με το σώμα άλλων», τα οποία ανήκουν στην ίδια υποκλίμακα και μετρούν την ίδια έννοια, αυτή της Αξιολόγησης.

Κάνοντας την αλλαγή αυτή βλέπουμε μια βελτίωση των δεικτών καλής προσαρμογής και συγκεκριμένα : $\chi^2$/df =2,309, CFI= ,911, SRMR= 0,1042, RMSEA= ,077. Από την ανάλυση προέκυψε ότι μόνο ο δείκτης SRMR είναι εκτός ορίων, όμως δεν είναι απαγορευτικός καθώς υπάρχουν έρευνες που αποδέχονται ακόμη κι αυτές τις τιμές. Όμως, επειδή οι υπόλοιπες τιμές των δεικτών καλής προσαρμογής είναι μέσα τα όρια, μπορούμε να υποστηρίξουμε ότι το μοντέλο επιβεβαιώνεται.




*Γράφημα 2*. Το τελικό μοντέλο της κλίμακας στάσεων για την Εικόνα του Σώματος.

Το δεύτερο μέρος της αξιολόγησης του μοντέλου περιλαμβάνει την λεπτομερειακή αξιολόγηση του μοντέλου. Από τον έλεγχο των παραμέτρων της τελικής κλίμακας Στάσεις για την Εικόνα Σώματος, προέκυψε ότι οι παράμετροι του μοντέλου είναι στατιστικά σημαντικοί σε επίπεδο σημαντικότητας p <0,00 και οι παραγοντικές φορτίσεις των παρατηρούμενων μεταβλητών είναι μεγαλύτερες του 0.30 που είναι το ελάχιστο αποδεκτό όριο (βλ. Πίνακα 2).

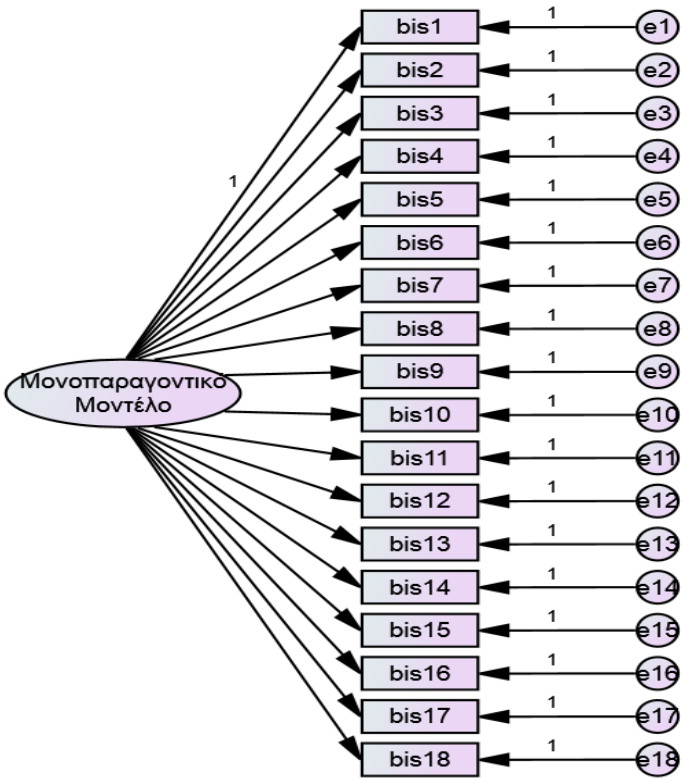
Πίνακας 2

***Τυποποιημένη μορφή παραγοντικών φορτίσεων των παρατηρούμενων μεταβλητών***

| α/α | ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ | ΦΟΡΤΙΣΗ |
|---|---|---|
| 1$^{Ος}$ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ | **«ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ»** | |
| 1. | Ντρέπομαι για το σώμα μου | ,871 |
| 2. | Ντρέπομαι να βγω στη παραλία με μαγιό | ,846 |
| 3. | Αισθάνομαι άνετα με το σώμα μου | ,863 |
| 4. | Νιώθω άσχημα με το σώμα μου όταν είμαι γυμνός/η | ,749 |
| 5. | Δεν είμαι ικανοποιημένος/η από το σώμα μου | ,878 |
| 6. | Δεν απολαμβάνω την ζωή μου λόγω των αρνητικών σκέψεων για το σώμα μου | ,711 |
| 7. | Θα ήμουν πιο ευτυχισμένος/ η αν ζύγιζα λιγότερο | ,710 |
| 8. | Ανησυχώ υπερβολικά για το βάρος μου | ,615 |
| 9. | Αν μπορούσα να κάνω αλλαγές στο σώμα μου, τότε θα ήμουν ευτυχισμένος/η | ,732 |
| 10. | Έχω τη τάση να συγκρίνω το σώμα μου με το σώμα άλλων | ,425 |
| 2$^{Ος}$ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ | **« ΕΠΕΝΔΥΣΗ»** | |
| 1. | Με την εμφάνισή μου μπορώ να καταφέρω τα πάντα | ,556 |
| 2. | Το σώμα μου είναι το εισιτήριο για την κοινωνική αποδοχή | ,655 |
| 3. | Στηρίζομαι στην εμφάνισή μου για να πετύχω κάτι | ,764 |
| 4. | Βασίζομαι στην εμφάνισή μου για να προσεγγίσω κάποιον/ κάποια ερωτικά | ,538 |
| 5. | Η εμφάνισή μου θα με βοηθήσει να ανελιχθώ επαγγελματικά | ,726 |
| 6. | Πιστεύω ότι η επιτυχία στη ζωή εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την εξωτερική εμφάνιση | ,494 |
| 7. | Ακόμα κι αν δεν έχω την οικονομική δυνατότητα, δεν υπάρχει περίπτωση η εμφάνισή μου να μην ξεχωρίζει | ,440 |
| 8. | Η εμφάνισή μου καθορίζει το ποιος/ ποια είμαι | ,352 |

Προκειμένου να ελεγχθεί η πιθανότητα ένα μονοπαραγοντικό μοντέλο με αυτά τα 18 στοιχεία (βλ. Γράφημα 3) να έχει καλύτερους δείκτες προσαρμογής σε σχέση με το μοντέλο των δυο παραγόντων που παρουσιάστηκε (βλ. Γράφημα 2), υπολογίστηκαν οι δείκτες καλής

προσαρμογής του μονοπαραγοντικού μοντέλου κι έγινε σύγκριση των δεικτών AIC και CAIC για αυτά τα δύο μοντέλα




*Γράφημα 3.* Μονοπαραγοντικό μοντέλο με δεκαοκτώ στοιχεία.

Από την Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων προέκυψαν οι εξής τιμές για τους δείκτες καλής προσαρμογής: $\chi^2/df$ = 4,823, CFI= ,735, SRMR= ,1431 και RMSEA= ,132 . Επιπροσθέτως, οι δείκτες AIC και CAIC για τον μοντέλο των δύο παραγόντων είναι 383,095 και 550,225 αντίστοιχα ενώ οι δείκτες AIC και CAIC για το μονοπαραγοντικό είναι 723,114

και 881,448. Συνεπώς η κλίμακα των δύο παραγόντων είναι το μοντέλο με την καλύτερη προσαρμογή.

# ΜΕΛΕΤΗ 3: ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΣΤΑΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

## *4.1 Στόχος Μελέτης 3*

Ο στόχος της μελέτης 3 ήταν διττός. Αφενός, ο έλεγχος της εσωτερικής συνοχής (internal consistency) και ομοιογένειας (homogeneity) της κλίμακας, αφετέρου η αξιολόγηση της σταθερότητας της κλίμακας στο χρόνο. Για την αξιολόγηση της εσωτερικής συνοχής και της ομοιογένειας των στοιχείων της κλίμακας χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης αξιοπιστίας alpha, ενώ για την αξιολόγηση τη σταθερότητας των στοιχείων στης κλίμακας στο χρόνο χρησιμοποιήθηκε η αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων (test – retest).

## *4.2 Μέθοδος*

### 4.2.1 Συμμετέχοντες

Η έρευνα για την αξιολόγηση της εσωτερικής συνοχής και της ομοιογένειας των στοιχείων της κλίμακας έγινε σε δείγμα 221 ατόμων, εκ των οποίων οι 154 ήταν γυναίκες (69,7 %) και οι 67 άνδρες (30,3%). Το εύρος της ηλικίας τους κυμαίνονταν από 18 έως 46 ετών, με μέσο όρο ηλικίας τα 21,76 έτη και τυπική απόκλιση (τ.α): 3,214. Η επιλογή των συμμετεχόντων έγινε με κριτήριο την ιδιότητας τους ως φοιτητές και προέρχονταν από όλα τα Πανεπιστημιακά ιδρύματα της χώρας. Συγκριμένα από τους 221 συμμετέχοντες, οι 211 ήταν προπτυχιακοί φοιτητές (95,5 %) και οι 10 μεταπτυχιακοί φοιτητές (4,5%). Το δείγμα για την αξιολόγηση της αξιοπιστίας επαναληπτικών μετρήσεων αποτελούνταν από 72 συμμετέχοντες από τους οποίους οι 48 ήταν γυναίκες (66,7 %) και οι 24 άνδρες (33,3%). Το εύρος της ηλικίας τους κυμαίνονταν από 18 έως 28 ετών, με μέσο όρο ηλικίας τα 22,14 έτη και τυπική απόκλιση (τ.α): 2,480. Και εδώ η επιλογή των συμμετεχόντων έγινε με κριτήριο

την ιδιότητας τους ως φοιτητές και συγκεκριμένα οι 61 ήταν προπτυχιακοί φοιτητές (84,7%) και οι 11 ήταν μεταπτυχιακοί φοιτητές (15,3%). Η συμμετοχή των ατόμων ήταν εθελοντική και τις δύο φορές και δεν υπήρχαν κίνητρα συμμετοχής ή αποζημιώσεις

### 4.2.2 Διαδικασία

Η διαδικασία ήταν κοινή και για τις δύο χορηγήσεις. Συγκεκριμένα η χορήγηση της κλίμακας έγινε κατόπιν ενημέρωσης των υποψήφιων συμμετεχόντων για τον εθελοντικό χαρακτήρα της συμμετοχής τους. Μαζί με την κλίμακα που θα συμπλήρωναν υπήρχε μια ενημερωτική επιστολή προς τους ιδίους που ανέφερε τους σκοπούς της έρευνας, τη διασφάλιση της ανωνυμίας τους, την εμπιστευτικότητα των απαντήσεων τους, τα στοιχεία των υπευθύνων της έρευνας αλλά και σημείωση ότι η συμπλήρωση και η επιστροφή του ερωτηματολογίου αποτελεί την αποδοχή τους να συμμετάσχουν στην έρευνα. Ακόμη, πληροφορήθηκαν ότι δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις και τους ζητήθηκε να επιλέξουν το σημείο της κλίμακας ίσων διαστημάτων που τους αντιπροσωπεύει περισσότερο βασιζόμενοι στην πρώτη απάντηση που σκέφτονταν και όχι σύμφωνα με αυτό που τους φαινόταν σωστό ή κοινωνικά επιθυμητό. Παράλληλα ενημερώθηκαν και για την ανάγκη συμπλήρωσης της κλίμακας τέσσερις περίπου εβδομάδες μετά την πρώτη χορήγηση. Για τον λόγο αυτό στην κλίμακα υπήρχε και ένας προσωπικός κωδικός για τον κάθε συμμετέχοντα τον οποίο θα συμπλήρωναν και στην επαναληπτική χορήγηση. Τέλος πληροφορούνταν για το πόσο σημαντικό είναι να απαντήσουν σε όλες τις ερωτήσεις. Η χορήγηση των ερωτηματολογίων έγινε κατά βάσει ηλεκτρονικά και σε ένα μικρό ποσοστό των συμμετεχόντων ύστερα από άμεση επαφή μαζί τους.

## *4.3 Αποτελέσματα*

Ο έλεγχος της αξιοπιστίας της εσωτερικής συνοχής έγινε με τη χρήση του δείκτη alpha. Ο δείκτης αυτός ελέγχει αφενός, κατά πόσο τα στοιχεία της κάθε υποκλίμακας μετρούν την ίδια έννοια. Πιο συγκεκριμένα, ο δείκτης μετρά την εσωτερική σταθερότητα ενός τεστ, και συγκρίνει το άθροισμα των διακυμάνσεων όλων των ερωτήσεων με κάθε μια ερώτηση ξεχωριστά (Κούπα, 2008). Για να θεωρηθεί αποδεκτή η εσωτερική συνάφεια του εργαλείου, θα πρέπει ο alpha > 0,70 (Ουζούνη & Νακάκης, 2011). Εφαρμόζοντας τον έλεγχο του δείκτη alpha στην υποκλίμακα του πρώτου παράγοντα της Αξιολόγησης βρέθηκε η τιμή alpha =

0,92. Κατά την εφαρμογή του ίδιου δείκτη στην δεύτερη υποκλίμακα του εργαλείου, της Επένδυσης, βρέθηκε η τιμή alpha = 0,79. Τέλος, για την συνολική αξιολόγηση του εργαλείου χρησιμοποιήθηκε ξανά ο δείκτης alpha και η τιμή που βρέθηκε, ήταν alpha = 0,86. Οι τιμές του δείκτη alpha, τόσο για τη κλίμακα στο σύνολο της, όσο και για τις δυο υποκλίμακες ξεχωριστά είναι μεγαλύτερες του 0,70 με αποτέλεσμα να αποδειχθεί ότι η κλίμακα που κατασκευάστηκε διαθέτει επαρκή εσωτερική συνοχή (Nunnally & Bernstein, 1994).

Για να εξακριβωθεί από την άλλη εάν το εργαλείο διαθέτει σταθερότητα στο χρόνο, χρησιμοποιήθηκε η αξιοπιστία Επαναληπτικών Μετρήσεων (test-retest). Ο βαθμός αξιοπιστίας προκύπτει από τη συσχέτιση των δύο βαθμολογιών που προέρχονται από τις δύο μετρήσεις ενώ η χρονική απόσταση από τη μία μέτρηση στην άλλη (test-retest) δε θα πρέπει να είναι μεγάλη καθώς είναι συχνό φαινόμενο τα άτομα που συμμετέχουν να έχουν εξοικειωθεί με το περιεχόμενο του εργαλείου μέτρησης και βασιζόμενοι στη μνήμη τους δίνουν τις ίδιες απαντήσεις που είχαν δώσει και στην πρώτη χορήγηση (Ουζούνη & Νακάκης, 2011). Εφαρμόζοντας τον έλεγχο των επαναληπτικών μετρήσεων προέκυψαν τα ακόλουθα αποτελέσματα. Ο δείκτης συσχέτισης μεταξύ των δυο χορηγήσεων για τη συνολική κλίμακα ήταν 0,93. Για την υποκλίμακα Αξιολόγηση, ο δείκτης συσχέτισης μεταξύ των δύο χορηγήσεων ήταν 0,94 ενώ για την υποκλίμακα Επένδυση, ο δείκτης συσχέτισης μεταξύ των δύο χορηγήσεων ήταν 0,89.

# ΜΕΛΕΤΗ 4: ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΣΤΑΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

## *5.1 Στόχος Μελέτης 4*

Η τέταρτη μελέτη έχει ως στόχο να ελέγξει την εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής της κλίμακας Στάσεων για την Εικόνα του Σώματος. Για να γίνει αυτό θα συσχετίσουμε την κλίμακα που κατασκευάσαμε με διάφορες κλίμακες μετρούν παρόμοιες διαστάσεις (συγκλίνουσα εγκυρότητα) ή διαστάσεις που δεν θα έπρεπε να συσχετίζονται με τις διαστάσεις που μετρά (αποκλίνουσα εγκυρότητα).

## *5.2 Μέθοδος*

### 5.2.1 Συμμετέχοντες

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε δείγμα 221 ατόμων, εκ των οποίων οι 154 ήταν γυναίκες (69,7 %) και οι 67 άνδρες (30,3%). Το εύρος της ηλικίας τους κυμαίνονταν από 18 έως 46 ετών, με μέσο όρο ηλικίας τα 21,76 έτη και τυπική απόκλιση (τ.α): 3,214. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν την τελική μορφή της κλίμακας καθώς και σε άλλες έξι κλίμακες: η Κλίμακα Κοινωνικής Στήριξης, το Τεστ Προσανατολισμού για τη Ζωή, το Ερωτηματολόγιο Διατροφικών Συνηθειών, η Κλίμακα Γενικής Αυτοεκτίμησης του Rosenberg, η κλίμακα Έδρα Ελέγχου και το Ερωτηματολόγιο των Πέντε Παραγόντων της Προσωπικότητας. Λόγω του μεγάλου αριθμού των ερωτηματολογίων, οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, με την ομάδα 1 να αποτελείται από 120 άτομα, εκ των οποίων οι 82 είναι γυναίκες και οι 38 άνδρες, με μέσο όρο ηλικίας τα 21 έτη και τυπική απόκλιση (τ.α): 3,187 και με την δεύτερη ομάδα να αποτελείται από 101 άτομα, 72 γυναίκες και 29 άνδρες, με μέσο όρο ηλικίας τα 21 έτη και τυπική απόκλιση (τ.α): 3,810.

### 5.2.2 Εργαλεία

Για την εκτίμηση της συγκλίνουσας και της αποκλίνουσας εγκυρότητας χρησιμοποιήθηκαν 6 κλίμακες. Συγκεκριμένα:

*Η Κλίμακα Κοινωνικής Στήριξης (*Short Form Social Support Questionnaire SSQ-6). Το ερωτηματολόγιο των Sarason, Sarason, Shearin και Pierce (1987) δημιουργήθηκε για την μέτρηση του μεγέθους του διχτύου κοινωνικής υποστήριξης και της ικανοποίησης από την προσφερόμενη στήριξη. Αποτελείται από δύο μέρη και συνολικά από 12 ερωτήματα. Στο πρώτο μέρος οι συμμετέχοντες αναφέρουν τον αριθμό των ατόμων του οικογενειακού και φιλικού περιβάλλοντος στα οποία μπορούν να στραφούν για στήριξη σε έξι διαφορετικές περιοχές-ερωτήματα. Για κάθε ερώτημα δίνεται μια απάντηση από το 0 έως το 9 (ο συμμετέχων καταγράφει τα αρχικά ή τα ονόματα 9 ατόμων). Το δεύτερο σκέλος της κλίμακας μετρά τον βαθμό της ικανοποίησης από την υποστήριξη που έχουν σε αυτές τις έξι περιοχές - ερωτήματα, σε εξαβάθμια κλίμακα η οποία κυμαίνεται από το 1 (καθόλου ικανοποιημένος) έως το 6 (πολύ ικανοποιημένος). Την προσαρμογή στα Ελληνικά έκανε ο Καφέτσιος (2000) από την οποία βρέθηκε ο δείκτης Cronbach's a για το

πρώτο μέρος ίσος με 0,92 και για το δεύτερο μέρος 0,89. Στην έρευνα μας ο δείκτης Cronbach's a για το πρώτο μέρος ήταν ίσος με 0,83 και για το δεύτερο μέρος 0,73.

*Το Τεστ Προσανατολισμού για τη Ζωή*. Το Life Orientation Test-Revised- LOT-R (Scheier, Carver & Bridges, 1994) μετρά το βαθμό αισιοδοξίας ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του ατόμου. Αποτελείται από 10 προτάσεις - οι 4 από τις οποίες δεν αξιολογούνται (filler items) και δεν συμπεριλαμβάνονται στο συνολικό σκορ της βαθμολογίας. Οι συμμετέχοντες απαντούν βάση μιας κλίμακας πέντε διαβαθμίσεων, από το «0-διαφωνώ απόλυτα» έως το «4- συμφωνά απόλυτα». Από τις έξι ερωτήσεις που αξιολογούνται οι τρείς είναι διατυπωμένες θετικά και οι τρείς είναι διατυπωμένες αρνητικά. Οι αρνητικές φράσεις αντιστρέφονται κατά τον υπολογισμό της τελικής βαθμολογίας. Η προσαρμογή στα Ελληνικά έγινε από τους Μαμαλάκη και Τριλίβα (2002) από τη οποία προέκυψε ότι η αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής της κλίμακας ήταν 0,72 και η μέση τιμή για τις γυναίκες είναι 15.5. Στην έρευνα μας ο δείκτης alpha ισούται με 0,87.

*Η Κλίμακα Αυτοεκτίμησης του Rosenberg* (Rosenberg Self-Esteem Scale). Το ερωτηματολόγιο του Rosenberg (1965) μετρά την σφαιρική αντίληψη του ατόμου για την αυτοεικόνα του και την αυτοεκτίμησή του. Αποτελείται από 10 ερωτήσεις( πέντε με θετική και πέντε με αρνητική σημασία) στις οποίες ο ερωτώμενος καλείται να απαντήσει χρησιμοποιώντας μια κλίμακα Likert (από 1= «διαφωνώ απόλυτα» μέχρι 4= «συμφωνώ απόλυτα». Ο συνολικός δείκτης αξιοπιστίας εσωτερικής συνοχής της κλίμακας στην έρευνα μας είναι 0,81.

*Το Ερωτηματολόγιο Διαιτητικών Συνηθειών* (Eating Attitudes Test- EAT-26). Το EAT-26 είναι ένα αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο 26 ερωτήσεων των Garner, Olmsted, Bohr και Garfinke (1982) για την αξιολόγηση των συνηθειών και συμπεριφορών πρόσληψης τροφής που παρατηρούνται στην ψυχογενή ανορεξία. Κάθε απάντηση κυμαίνεται σε μια εξάβαθμη κλίμακα τύπου Likert (1= ποτέ, 6= πάντοτε). Οι ερωτήσεις ταξινομούνται σε τρεις υποκλίμακες: Δίαιτα, Βουλιμία και Έλεγχος του φαγητού. Βαθμολογία ίση ή μεγαλύτερη από 20 θεωρείται ότι είναι δηλωτική υψηλού κινδύνου για την εμφάνιση διαταραχής πρόσληψης τροφής. Ο δείκτης αξιοπιστίας της εσωτερικής συνοχής για την κλίμακα Δίαιτα ισούται με 0,82, για τον Βουλιμία 0,72 και για τον Έλεγχο του φαγητού 0,69.

*Το Ερωτηματολόγιο Έδρα Ελέγχου* ( Locus of Control). Το ερωτηματολόγιο του Lotter (1966) περιλαμβάνει 29 στοιχεία με κάθε στοιχείο να αποτελείται από ένα ζευγάρι εναλλακτικών απαντήσεων που σχετίζονται με καθημερινές καταστάσεις και μετρά τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται το ποιος και τι είναι υπεύθυνος για πράγματα που τους συμβαίνουν. Οι ερωτήσεις είναι διαμορφωμένες με τέτοιο τρόπου που να παραπέμπουν σε εσωτερική και εξωτερική πηγή ελέγχου των γεγονότων. Οι άνθρωποι δηλαδή με Εσωτερική Έδρα Ελέγχου αναμένουν τα σημαντικά πράγματα στη ζωή τους να συμβούν λόγω της δικής τους προσπάθειας, των δεξιοτήτων ή των ικανοτήτων τους ενώ οι άνθρωποι με μια Εξωτερική Έδρα Ελέγχου περιμένουν τα πράγματα αυτά να συμβούν λόγω εξωτερικών δυνάμεων όπως η τύχη, η μοίρα ή οι ισχυροί άλλοι. Στην έρευνα μας ο δείκτης Cronbach's a ισούται με 0,51.

*Το Ερωτηματολόγιο των Πέντε Παραγόντων της Προσωπικότητας* (Big Five inventory – BFI) Το ερωτηματολόγιο των John και Srivastava (1999) αποτελείται από 44 στοιχεία και μετρά της πέντε βασικές διαστάσεις της προσωπικότητας σύμφωνα με το μοντέλο των πέντε παραγόντων (νευρωτισμό , εξωστρέφεια, δεκτικότητα στην εμπειρία, ευσυνειδησία, προσήνεια). Τα στοιχεία αξιολογούνται με κλίμακα τύπου Likert που κυμαίνεται από 5 «Συμφωνώ Απόλυτα» έως το 1 «Διαφωνώ Απόλυτα». Ο δείκτης εσωτερικής συνοχής στην έρευνα μας για την Εξωστρέφεια ήταν 0,72, τον Νευρωτισμό 0,79, τη Δεκτικότητα στην Εμπειρία 0,70, την Προσήνεια 0,72 και την Ευσυνειδησία 0,78.

### 5.2.3 Διαδικασία

Λόγω του μεγάλου αριθμού των ερωτηματολογίων και της πιθανότητας άρνησης των συμμετεχόντων για συμπλήρωση τους εξαιτίας του όγκο του χωρίστηκαν σε δύο (2) ομάδες. Η πρώτη ομάδα περιλάμβανε την κλίμακα που κατασκευάσαμε μαζί με την Κλίμακα Γενικής Αυτοεκτίμησης του Rosenberg, το Ερωτηματολόγιο Έδρα Ελέγχου και το Ερωτηματολόγιο Διατροφικών Συνηθειών. Η δεύτερη ομάδα περιλάμβανε ξανά την κλίμακα που κατασκευάσαμε καθώς και το Τεστ Προσανατολισμού για τη Ζωή, την Κλίμακα Κοινωνικής Στήριξης και το Ερωτηματολόγιο των Πέντε Παραγόντων της προσωπικότητας. Η χορήγηση των ερωτηματολογίων έγινε κατόπιν ενημέρωσης των υποψήφιων συμμετεχόντων για τον εθελοντικό χαρακτήρα της συμμετοχής τους. Μαζί με την κλίμακα που θα συμπλήρωναν υπήρχε μια ενημερωτική επιστολή προς τους ιδίους που ανέφερε τους σκοπούς της έρευνας,

τη διασφάλιση της ανωνυμίας τους, την εμπιστευτικότητα των απαντήσεων τους, τα στοιχεία των υπευθύνων της έρευνας αλλά και σημείωση ότι η συμπλήρωση και η επιστροφή του ερωτηματολογίου αποτελεί την αποδοχή τους να συμμετάσχουν στην έρευνα. Ακόμη, πληροφορήθηκαν ότι δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις και τους ζητήθηκε να επιλέξουν το σημείο της κλίμακας ίσων διαστημάτων που τους αντιπροσωπεύει περισσότερο βασιζόμενοι στην πρώτη απάντηση που σκέφτονταν και όχι σύμφωνα με αυτό που τους φαινόταν σωστό ή κοινωνικά επιθυμητό. Η χορήγηση των ερωτηματολογίων έγινε κατά βάσει ηλεκτρονικά και ύστερα από άμεση επαφή μαζί τους.

## *5.3 Αποτελέσματα*

Για να βρούμε το βαθμό συσχέτισης μεταξύ της κάθε υποκλίμακας αλλά και της κλίμακας Στάσεων για την Εικόνα του σώματος στο σύνολό της με τις υπόλοιπες κλίμακες χρησιμοποιήσαμε το στατιστικό κριτήριο Pearson r. Οι αναλύσεις όπως παρουσιάζονται στον Πίνακα 3 έδειξαν μέτρια συσχέτιση της Κλίμακας Στάσεων για την Εικόνα του Σώματος με τη Κλίμακα Γενικής Αυτοεκτίμησης του Rosenberg (*r* = ,50) καθώς και με το Τεστ Προσανατολισμού για τη Ζωή (*r* = ,42) επιβεβαιώνοντας έτσι την συγκλίνουσα εγκυρότητα της Κλίμακας που κατασκευάσαμε. Ακόμη πιο υψηλή όμως συσχέτιση παρουσίασε η υποκλίμακα «Αξιολόγηση» με την Κλίμακα Γενικής Αυτοεκτίμησης (*r* = ,60) ενώ υπήρξε μέτρια συσχέτιση με το LOT-R (*r* = ,36). Από την άλλη η υποκλίμακα «Επένδυση» παρουσίασε μια μέτρια προς χαμηλή συσχέτιση με το LOT-R (*r* = ,33), ενώ τόσο η κλίμακά μας στο σύνολό της όσο και η υποκλίμακα «Αξιολόγηση» και «Επένδυση» εμφάνισαν χαμηλή συσχέτιση με το Ερωτηματολόγιο Έδρα Ελέγχου (*rs* = -,12, ,10 και -,19 αντίστοιχα ) ενισχύοντας την αποκλίνουσα εγκυρότητα της κλίμακας μας. Ωστόσο λόγω της χαμηλής εσωτερικής συνοχής της κλίμακας αυτής (στην έρευνα μας ο δείκτης Cronbach's a ισούται με 0,51) τα αποτελέσματα ενδέχεται να μην είναι τόσο αξιόπιστα.

Τέλος, δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της υποκλίμακας «Επένδυση» και της Κλίμακας Γενικής Αυτοεκτίμησης (*r* = -,10)

Πίνακας 3

***Συσχέτιση μεταξύ της κλίμακας και των υποκλιμάκων της Κλίμακας Στάσεων για την Εικόνα του Σώματος με την Κλίμακα Γενικής αυτοεκτίμησης του Rosenberg (RSE), του Τεστ Προσανατολισμού για τη Ζωή ( LOT-R) και του Ερωτηματολογίου Έδρα Ελέγχου (LoC).***

| | RSE | LOT-R | LoC |
|---|---|---|---|
| Κλίμακα Στάσεων για την Εικόνα του Σώματος | ,50** | ,42** | -,12 |
| Αξιολόγηση | ,60** | ,36 ** | ,10 |
| Επένδυση | -,10 | ,33** | -,19* |

*p < 0.05. **p < 0.001

Στον Πίνακα 4 από την άλλη παρουσιάζονται οι συσχετίσεις μεταξύ των υποκλιμάκων της Κλίμακας Στάσεων για την Εικόνα του Σώματος (Αξιολόγηση και Επένδυση) με τις υποκλίμακες του Ερωτηματολογίου Πέντε Παραγόντων της Προσωπικότητας (Εξωστρέφεια, Νευρωτισμός, Προσήνεια, Δεκτικότητα στην εμπειρία και Ευσυνειδησία). Από τις αναλύσεις προέκυψε στατιστικά χαμηλή συσχέτιση τόσο της «Αξιολόγησης» όσο και της «Επένδυσης» με την υποκλίμακα «Εξωστρέφεια» (*rs* = ,25 και ,29 αντίστοιχα), αλλά και της «Επένδυσης» με την «Δεκτικότητα στην εμπειρία» (*r* = ,27). Από την άλλη, οι συσχετίσεις μεταξύ της «Αξιολόγησης» και της «Επένδυσης» και του «Νευρωτισμού» (*rs*= -,09 και -,17 αντίστοιχα) , της «Προσήνειας» (*rs* = ,07 και ,07 αντίστοιχα) και της «Ευσυνειδησίας» (*rs* =-,04 και -,01 αντίστοιχα) ήταν πολύ χαμηλές γεγονός που αποδεικνύει την αποκλίνουσα εγκυρότητα της κλίμακας που κατασκευάσαμε.

Πίνακας 4

***Συσχέτιση μεταξύ των υποκλιμάκων της Κλίμακας Στάσεων για την Εικόνα του Σώματος με τις υποκλίμακες του Ερωτηματολογίου Πέντε Παραγόντων της Προσωπικότητας***

| Υποκλίμακα | Ε | Ν | Π | Δ | Ευ |
|---|---|---|---|---|---|
| Αξιολόγηση | ,25* | -,09 | ,07 | ,14 | -,04 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Επένδυση | ,29* | -,17 | ,07 | ,27** | -,01 |

Σημείωση: Ε= Εξωστρέφεια, Ν= Νευρωτισμός, Π= Προσήνεια, Δ= Δεκτικότητα στην Εμπειρία, Ευ= Ευσυνειδησία

* p < 0.05. **p < 0.001

Η συσχέτιση από την άλλη της κλίμακας και των υποκλιμάκων του ερωτηματολογίου που κατασκευάσαμε με την κλίμακα Διατροφικών Συνηθών και των υποκλιμάκων της έδειξε μέτριες συσχετίσεις (βλ. Πίνακας 5 ). Πιο συγκεκριμένα η Κλίμακα Στάσεων για την Εικόνα του Σώματος παρουσίασε σημαντική μέτρια αρνητική συσχέτιση τόσο με το EAT-26 στο σύνολο του (*r*= -,40) όσο και με την υποκλίμακα «Δίαιτα» (*r*= -,47) ενισχύοντας έτσι την συγκλίνουσα εγκυρότητα της κλίμακάς μας, ενώ έδειξε σημαντική χαμηλή αρνητική συσχέτιση με την υποκλίμακα «Βουλιμία» (*r* = -,19) που θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για την επιβεβαίωση της αποκλίνουσας εγκυρότητας. Η υποκλίμακα από την άλλη της «Αξιολόγησης» παρουσίασε σημαντική αρνητική μέτρια συσχέτιση τόσο με την Κλίμακα Διατροφικών Συνηθειών (*r* = -,51) όσο και με τις υποκλίμακες «Δίαιτα» (*r*= -,59) και «Βουλιμία» (*r*= -,37) ενώ έδειξε σημαντική χαμηλή συσχέτιση με την υποκλίμακα «Έλεγχος του Φαγητού» (*r*=,18) . Η υποκλίμακα της Επένδυσης από την άλλη δεν έδειξε καμιά σημαντική συσχέτιση ούτε με το EAT-26 αλλά ούτε και με τις υποκλίμακες του.

Πίνακας 5

***Συσχέτιση μεταξύ της κλίμακας και των υποκλιμάκων του ερωτηματολογίου Στάσεων για την Εικόνα του Σώματος με την κλίμακα Διατροφικών Συνηθών και των υποκλιμάκων της***

| | EAT-26 | Dieting | Bulimia | OralControl |
|---|---|---|---|---|
| Κλίμακα Στάσεων για την Εικόνα του Σώματος | -,40** | -,47** | -.29** | ,16 |
| Αξιολόγηση | -,51** | -,59** | -,37** | ,18* |
| Επένδυση | ,13 | ,13 | ,102 | -,014 |

* p < 0.05. ** p< 0.001

Τέλος βρέθηκε χαμηλή συσχέτιση (βλ. Πίνακας 6) μεταξύ της Κλίμακας Στάσεων για την Εικόνα του Σώματος τόσο με το πρώτο, όσο και με το δεύτερο μέρος της Κλίμακας

Κοινωνικής Υποστήριξης (*rs* = ,14 και ,14 αντίστοιχα). Παρόμοια ήταν και τα αποτελέσματα για τις δυο υποκλίμακες, την «Αξιολόγηση» και την «Επένδυση». Πιο συγκεκριμένα η «Αξιολόγηση» παρουσίασε χαμηλή συσχέτιση με το SS_A (*r* = ,08) καθώς επίσης και με το SS_B (*r*= ,07). Ανάλογες ήταν και οι συσχετίσεις μεταξύ της υποκλίμακας «Επένδυση» και των δυο μερών της Κλίμακας Κοινωνικής Υποστήριξης (*rs* = ,19 και ,20 αντίστοιχα). Τα αποτελέσματα αυτά ενισχύουν την αποκλίνουσα εγκυρότητα της κλίμακάς μας.

Πίνακας 6

***Συσχέτιση μεταξύ της Κλίμακας Στάσεων για την Εικόνα του Σώματος και των υποκλιμάκων της με την Κλίμακα Κοινωνικής Υποστήριξης***

| | SS_A | SS_B |
|---|---|---|
| Κλίμακα Στάσεων για την Εικόνα του Σώματος | ,14 | ,14 |
| Αξιολόγηση | ,08 | ,07 |
| Επένδυση | ,19 | ,20 |

* $p < 0.05$. ** $p < 0.001$

# ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Στην παρούσα μελέτη επιχειρήθηκε η δημιουργία και η ψυχομετρική αξιολόγηση ενός ψυχομετρικού εργαλείου που θα μετρά τις στάσεις των Ελλήνων φοιτητών απέναντι στην εικόνα του σώματός τους. Αρχικά έγινε μια ιστορική αναδρομή στις εννοιολογήσεις του σώματος από την Αρχαιότητα, τον Μεσαίωνα, την Αναγέννηση έως και σήμερα, μια εκτενής ανάλυση της εικόνας του σώματος, των στοιχείων που την απαρτίζουν καθώς και τους παράγοντες εκείνους που συμβάλουν στην δημιουργία της. Έπειτα παρουσιάστηκαν κάποια από τα σημαντικότερα ψυχομετρικά εργαλεία, που κατασκευάστηκαν για την αξιολόγηση της έννοιας Εικόνας του Σώματος και ακολούθησαν οι αναλύσεις για την εγκυροποίηση και αξιοπιστία της κλίμακας.

Η δημιουργία του εργαλείου ξεκίνησε με την Μελέτη 1 που είχε ως στόχο τη δημιουργία και την επιλογή των στοιχείων εκείνων που θα αποτελέσουν την Κλίμακα Στάσεων Εικόνας του Σώματος (ΚΣΕΣ). Η δημιουργία των στοιχείων βασίστηκε στο μοντέλο του Cash (2002a), ο οποίος πρότεινε δυο διαστάσεις της έννοιας εικόνα σώματος, την Αξιολόγηση και την Επένδυση. Βασιζόμενοι στις δυο αυτές διατάσεις, αρχικά δημιουργήσαμε 60 στοιχεία, 30 για την κάθε υποκλίμακα. Η πιλοτική κλίμακα χορηγήθηκε σε 218 άτομα, ενώ από την Διερευνητική Ανάλυση Παραγόντων που πραγματοποιήθηκε προέκυψαν πέντε παράγοντες σύμφωνα με το κριτήριο Guttman – Kaiser. Στη συνέχεια, μετά από διαδοχές αφαιρέσεις στοιχείων, τα οποία είτε δεν φόρτωναν σε κανέναν παράγοντα είτε είχαν παραγοντική φόρτιση < 0,30 είτε είχαν δευτερογενείς φορτίσεις σε περισσότερους από έναν παράγοντα, κατέληξαν δυο παράγοντες: η Αξιολόγηση και η Επένδυση.

Στη συνέχεια στη Μελέτη 2 επιχειρήθηκε ο έλεγχος της εγκυρότητας περιεχομένου της δομής που κατασκευάστηκε στη Μελέτη 1. Για το λόγο αυτό χρησιμοποιήθηκε η Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων και πιο συγκεκριμένα η επιλογή Maximum Likelihood. Αρχικά έγινε έλεγχος για το αν δύναται να εφαρμοστεί η Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων και στην συνέχεια ελέγχθηκε η καλή προσαρμογή του εργαλείου που κατασκευάστηκε στον πληθυσμό. Οι δείκτες που προήλθαν από την Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων διασφάλιζαν την ικανοποιητική εγκυρότητα της κλίμακας. Συγχρόνως ελέγχθηκε και το ενδεχόμενο ενός μονοπαραγοντικού μοντέλου. Για το σκοπό αυτό έγινε δεύτερη Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων ωστόσο το μοντέλο απορρίφθηκε λόγω των τιμών που προέκυψαν.

Στη συνέχεια στη Μελέτη 3 έγινε έλεγχος αξιοπιστίας του εργαλείου με την βοήθεια δυο μεθόδων, της αξιοπιστίας των επαναληπτικών μετρήσεων και της αξιοπιστίας της

εσωτερικής συνοχής και συγκεκριμένα του δείκτη alpha. Ο δείκτης alpha εφαρμόστηκε ξεχωριστά για την κλίμακα και τις δυο υποκλίμακες, την Αξιολόγηση και την Επένδυση. Οι τιμές που προέκυψαν ήταν ικανοποιητικές τόσο για τις υποκλίμακες όσο και για την κλίμακα στο σύνολο της. Ανάλογα ήταν και για τα αποτελέσματα των αναλύσεων για την αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων. Συγκεκριμένα βρέθηκε πολύ υψηλή αξιοπιστία μεταξύ των δυο μετρήσεων οι οποίες έγιναν με διαφορά τεσσάρων εβδομάδων με σκοπό την αποφυγή της εξοικείωσης των συμμετεχόντων με το περιεχόμενο της κλίμακας.

Μετά την κατοχύρωση της αξιοπιστίας της κλίμακας, στην Μελέτη 4, ακολούθησε ο έλεγχος εγκυρότητας της. Για τον έλεγχο της εγκυρότητας χρησιμοποιήθηκε η εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής (συγκλίνουσα-αποκλίνουσα εγκυρότητα). Για την συγκλίνουσα και αποκλίνουσα εγκυρότητα χρησιμοποιήθηκαν έξι κλίμακες: η Κλίμακα Κοινωνικής Στήριξης, το Τεστ Προσανατολισμού για τη Ζωή, το Ερωτηματολόγιο Διατροφικών Συνηθειών, το Αναθεωρημένο ερωτηματολόγιο των Πέντε Παραγόντων της Προσωπικότητας, η Κλίμακα Γενικής Αυτοεκτίμησης του Rosenberg και το ερωτηματολόγιο Έδρα Ελέγχου που σύμφωνα με την θεωρία θα πρέπει να εμφανίζουν υψηλή ή χαμηλή συσχέτιση με τη προς μέτρηση έννοια. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ΚΣΕΣ συσχετίζεται με τη Κλίμακα Γενικής Αυτοεκτίμησης του Rosenberg, το Τεστ Προσανατολισμού για τη Ζωή και το Ερωτηματολόγιο Διατροφικών Συνηθειών, ενισχύοντας την συγκλίνουσα εγκυρότητα της κλίμακας μας, ενώ ταυτόχρονα βρέθηκε χαμηλή συσχέτιση με το ερωτηματολόγιο Έδρα Ελέγχου και με τις υποκλίμακες Ευσυνειδησία και Δεκτικότητα στην Εμπειρία του ερωτηματολογίου των Πέντε Παραγόντων της Προσωπικότητας επιβεβαιώνοντας την αποκλίνουσα εγκυρότητα της Κλίμακας Στάσεων για την Εικόνα Σώματος.

Ολοκληρώνοντας την έρευνα αυτή είναι απαραίτητο να αναφερθούν κάποιοι περιορισμοί που συναντήσαμε στα διάφορα στάδια της κατασκευής και της ψυχομετρικής αξιολόγησης. Ο πρώτος περιορισμός έχει να κάνει με το ποσοστό της διακύμανσης που εξηγούν οι δυο παράγοντες, η Αξιολόγηση και η Επένδυση ο οποίος ισούται με 56,447%. Το ποσοστό αυτό υποδεικνύει ότι υπάρχουν κι άλλοι σημαντικοί παράγοντες που συσχετίζονται με την Εικόνα του Σώματος και δεν περιέχονται στο τεστ. Ένας ακόμα σημαντικός περιορισμός που προκύπτει από την έρευνα είναι η τιμή του δείκτη καλής προσαρμογής Standardized Root Mean Square Residual (SRMR) ο οποίος βρίσκονταν εκτός των αποδεκτών ορίων καθώς επίσης και η ύπαρξη συσχετίσεων μεταξύ παρατηρούμενων μεταβλητών οι οποίες θα μπορούσαν να επιφέρουν κίνδυνο πολυσυγγραμμικότητας. Σημαντικό είναι επίσης να αναφερθεί ο χαμηλός δείκτης alpha της Κλίμακας Έδρα Ελέγχου που χρησιμοποιήθηκε για τον έλεγχο της αποκλίνουσας εγκυρότητας του τεστ που

κατασκευάσαμε καθιστώντας έτσι τις συσχετίσεις λιγότερο αξιόπιστες καθώς επίσης και η χαμηλή συσχέτιση με την Κλίμακα Κοινωνικής Στήριξης η οποία με βάση τη θεωρία θα έπρεπε να παρουσιάζει υψηλή συσχέτιση με την κλίμακά μας. Αυτό μπορεί να οφείλεται τόσο στο μέγεθος και στα χαρακηριστικά τους δείγματος όσο και στην ιδιαιτερότητα του τρόπου συμπλήρωσης της κλίμακας η οποία αποτελούνταν από δυο μέρη.

Μελετώντας τους παραπάνω περιορισμούς, προτείνεται να συνεχιστεί η έρευνα για την κατασκευή κλιμάκων για τις Στάσεις απέναντι στην Εικόνα του Σώματος που θα ερμηνεύουν μεγαλύτερο ποσοστό της Εικόνας του Σώματος καθώς και πραγματοποίηση επιπρόσθετων αλλαγών με σκοπό την καλύτερη δυνατή προσαρμογή του μοντέλου. Παράλληλα προτείνεται να ελεγχθούν και επιπλέον κλίμακες για την εγκυροποίηση της εννοιολογικής κατασκευής της κλίμακας μας με σκοπό την μεγαλύτερη δυνατή συσχέτιση μεταξύ τους.

Τέλος θα ήταν χρήσιμο να σχηματιστούν ανάλογα εργαλεία και για πιο συγκεκριμένους πληθυσμούς όπως οι έφηβοι καθώς μην ξεχνάμε ότι η ενασχόληση ενός παιδιού με το σώμα του είναι πολύ έντονη στην εφηβεία και αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ανάπτυξής τους ενώ η δημιουργία διαστρεβλωμένης εικόνα μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνισης διατροφικών διαταραχών με ιδιαίτερα αυξημένα ποσοστά ανορεξίας.

# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ


Αλεξιάς, Γ. (2006). *Κοινωνιολογία του Σώματος. Από τον «Άνθρωπο του Νεάτερνταλ» στον «Εξολοθρευτή»*. Ελληνικά Γράμματα.

Αλεξιάς ,Γ. (Επιμ.). (2010). *Εισαγωγή στην Κοινωνιολογία της Υγείας και της Ασθένειας*. Αθήνα: Πεδίο.

Allen, M. S., & Walter, E. E. (2016). Personality and body image: A systematic review. *Body Image, 19*79-88. doi:10.1016/j.bodyim.2016.08.012

Αρώνη, Α. (2008). Αδημοσίευτη μελέτη στις κοινωνικές αναπαραστάσεις, πρακτικές και χρήση του σώματος. Αθήνα: Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών.

Ata, R., Ludden, A., & Lally, M. (2007). The Effects of Gender and Family, Friend, and Media Influences on Eating Behaviors and Body Image During Adolescence. *Journal Of Youth & Adolescence, 36*(8), 1024-1037. doi:10.1007/s10964-006-9159-x

Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image, 2*(3), 285-297. doi:10.1016/j.bodyim.2005.06.002

Bakhtin M. (2004). Η γκροτέσκα εικόνα του σώματος και οι καταβολές της. Στο Δ. Μακρυνιώτη (Επιμ), *Τα όρια του σώματος: Διεπιστημονικές προσεγγίσεις*. Αθήνα: Εκδόσεις Νήσος

Barker, E. T., & Galambos, N. L. (2003). Body Dissatisfaction of Adolescent Girls and Boys: Risk and Resource Factors. *Journal Of Early Adolescence, 23*(2), 141. doi: 10.1177/0272431603251081

Barlett, C. P., Vowels, C. L., & Saucier, D. A. (2008). Meta-analyses of the effects of media images on men's body-image concerns. *Journal of Social & Clinical Psychology, 27*(3), 279-310. http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2008.27.3.279

Bartky, S. L. (1990). *Femininity and domination: Studies in the phenomenology of oppression.* New York, NY: Routledge

Benford, K., & Swami, V. (2014). Body image and personality among British men: Associations between the Big Five personality domains, drive for muscularity, and body appreciation. *Body Image, 11*(4), 454-457. doi:10.1016/j.bodyim.2014.07.004

Bentler P. M, & Chou C. P (1987). Practical issues in structural modeling. Sociological Methods & Research, 16(1), 78–117. doi: 10.1177/0049124187016001004

Blashill, A. J. (2010). Elements of male body image: Prediction of depression, eating pathology and social sensitivity among gay men. *Body Image, 7*(4), 310-316. doi:10.1016/j.bodyim.2010.07.006

Bluett, E. J., Lee, E. B., Simone, M., Lockhart, G., Twohig, M. P., Lensegrav-Benson, T., & Quakenbush-Roberts, B. (2016). The role of body image psychological flexibility on the treatment of eating disorders in a residential facility. *Eating Behaviors, 23*150-155. doi:10.1016/j.eatbeh.2016.10.002

Βογιατζάκη, Ε. (Επιμ.). (2008). *Το γυναικείο σώμα στον δυτικό πολιτισμό. Σύγχρονες προσεγγίσεις*. Αθήνα: Εκδόσεις Σαββάλας.

Bordo, S. (1993a). Feminism, Foucault, and the politics of the body. In C. Ramazanoglu (Ed.), *Up against Foucault: Explorations of some tensions between Foucault and feminism* (pp. 179-202). London: Routledge.

Bordo, S. (1993b). *Unbearable weight: Feminism, Western culture, and the body*. Berkeley, CA: University of California Press.

Brytek-Matera, A. (2011). Exploring the factors related to body image dissatisfaction in the context of obesity. *Archives Of Psychiatry & Psychotherapy*, *13*(1), 63-70.

Byely, L., & Archibald, A. B. (2000). A Prospective Study of Familial and Social Influences on Girls' Body Image and Dieting. *International Journal Of Eating Disorders*, *28*(2), 155-164. http://dx.doi.org/10.1002/1098-108X(200009)28:2<155::AID-EAT4>3.0.CO;2-K

Caradas, A. A., Lambert, E. V., & Charlton, K. E. (2001). An ethnic comparison of eating attitudes and associated body image concerns in adolescent South African schoolgirls. *Journal Of Human Nutrition & Dietetics*, *14*(2), 111-120. doi:10.1046/j.1365-277X.2001.00280.x

Cash, T. F. (2001). The Situational Inventory of Body-Image Dysphoria: Psychometric Evidence and Development of a Short Form. *International Journal Of Eating Disorders*, *32*(3), 362-366. doi: 10.1002/eat.10100

Cash, T. F. (2002a). Cognitive behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash & T. P. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 38-46). New York: Guilford Press.

Cash, T. F. (2002b). The management of body image problems. In C. G. Fairburn & K. D. Brownell (Eds.), *Eating disorders and obesity: A comprehensive handbook* (pp. 599-603). New York: Guilford Press.

Cash, T. F., Counts, B., & Huffine, C. E. (1990). Current and vestigial effects of overweight among women: Fear of fat, attitudinal body image, and eating behaviors. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, *12*(2), 157-167. doi:10.1007/BF00960765

Cash, T. F., Fleming, E. C., Alindogan, J., Steadman, L., & Whitehead, A. (2002). Beyond Body Image as a Trait: The Development and Validation of the Body Image States Scale. *Eating Disorders*, *10*(2), 103-113. doi:10.1080/10640260290081678

Cash, T. F., & Henry, P. E. (1995). Women's Body Images: The Results of a National Survey in the U.S.A. *Sex Roles*, *33*(1-2), 19-28. doi: 10.1007/BF01547933

Cash, T. F., & Hicks, K. L. (1990). Being fat versus thinking fat: Relationships with body image, eating behaviors, and well-being. *Cognitive Therapy And Research*, *14*(3), 327-341. doi:10.1007/BF01184000

Cash, T. F., Jakatdar, T. A., & Williams, E. F. (2004). The Body Image Quality of Life Inventory: Further validation with college men and women. *Body Image*, *1*(3), 279-287. doi:10.1016/S1740-1445(03)00023-8

Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (1990). *Body images: Development, deviance, and change*. New York: Guilford Press.

Cash, T. F., & Pruzinsky, T. P. (Eds.). (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press.

Cash, T. F., Santos, M. T., & Williams, E. F. (2005). Coping with body-image threats and challenges: validation of the Body Image Coping Strategies Inventory. *Journal Of Psychosomatic Research*, *58*(2), 190-199. doi:10.1016/j.jpsychores.2004.07.008

Cash, T. F., & Szymanski, M. L. (1995). The Development and Validation of the Body-Image Ideals Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, *64*(3), 466. doi: 10.1207/s15327752jpa6403_6

Cattell, R. (1966). The Scree Test for the number of factors. *Multivariate Behavioral Research, 1* (2), 245-276. doi: 10.1207/s15327906mbr0102_10

Celio, A.A., Zabinski, M.F., & Wilfley, D.E. (2002). African American body images. In T.F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 234–242). New York: Guilford Press.

Choi, E., & Choi, I. (2016). The associations between body dissatisfaction, body figure, self-esteem, and depressed mood in adolescents in the United States and Korea: A moderated mediation analysis. *Journal of Adolescence, 53*249-259. doi:10.1016/j.adolescence.2016.10.007

Crandall, C.S. (2000). Ideology and lay theories of stigma: The justification of stigmatization. In T.F. Heatherton, R.E. Kleck, M.R. Hebl, & J.G. Hull (Eds.), *The social psychology of stigma* (pp. 126–152). New York: Guilford Press.

Crandall, C. S., D'Anello, S., Sakalli, N., Lazarus, E., Wieczorkowska, G., & Feather, N. T. (2001). An attribution-value model of prejudice: Anti-fat attitudes in six nations. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*, 30–37. https://doi.org/10.1177/0146167201271003

Crespo, C., Kielpikowski, M., Jose, P., & Pryor, J. (2010). Relationships Between Family Connectedness and Body Satisfaction: A Longitudinal Study of Adolescent Girls and Boys. *Journal Of Youth & Adolescence*, *39*(12), 1392-1401. doi:10.1007/s10964-009-9433-9

Δαφέρμος, Μ. (2010). *Το ιστορικό γίγνεσθαι της ψυχολογίας: Από τις μυθολογικές αντιλήψεις περί της ψυχής ως τη μετατροπή της ψυχολογίας σε ανεξάρτητη επιστήμη*. Αθήνα : Gutenberg.

Derenne, J. L., & Beresin, E. V. (2006). Body Image, Media, and Eating Disorders. *Academic Psychiatry*, *30*(3), 257-261. doi:10.1176/appi.ap.30.3.257

Δηλάκη, Γ. (2013). *Φλετάροντας με την αισθητική χειρουργική: Σώμα, ομορφιά, ταυτότητα*. Αθήνα: Εκδόσεις Λυκόφως.

Eco, U. (2004). *Ιστορία της ομορφιάς* (Δ. Δότση & Χ. Ρομποτής, Μτφρ.). Αθήνα: Κατσανιώτης (Αρχική Δημοσίευση 2004).

Elliott, R., & Elliott, C. (2005). Idealized images of the male body in advertising: A reader-response exploration. *Journal of Marketing Communications*, *11*(1), 3-19. doi:10.1080/1352726042000263566

Fangqin, D., & Yiping, C. (2012). Localizing the Study of Women's History in China. *Chinese Studies in History*, *45*(4), 7-23.

Field, A. E., Camargo, C. A., Taylor, C. B., Berkey, C. S., Roberts, S. B., & Colditz, G. A. (2001). Peer-Parent, and Media Influences on the Development of Weight Concerns and Frequent Dieting Among Preadolescent and Adolescent Girls and Boys. *Pediatrics*, *107*(1), 54. doi:10.1001/archpedi.153.11.1184

Fister, S. M., & Smith, G. T. (2004). Media Effects on Expectancies: Exposure to Realistic Female Images as a Protective Factor. *Psychology of Addictive Behaviors*, *18*(4), 394-397. doi:10.1037/0893-164X.18.4.394

Foster, G. D., Wadden, T. A., & Vogt, R. A. (1997). Body image in obese women before, during, and after weight loss treatment. *Health Psychology, 16*, 226–229. doi:http://dx.doi.org/10.1037/0278-6133.16.3.226

Friedman, H. S., & Kern, M. L. (2014). Personality, well-being, and health. *Annual Review of Psychology, 65*, 719–742. http://dx.doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115123

Friedman, K. E., Reichmann, S. K., Costanzo, P. R., & Musante, G. J. (2002). Body image partially mediates the relationship between obesity and psychological distress. *Obesity Research*, *10*(1), 33-41. doi: 10.1038/oby.2002.5

Galioto, R., & Crowther, J. H. (2013). The effects of exposure to slender and muscular images on male body dissatisfaction. *Body Image*, *10*(4), 566-573. doi:10.1016/j.bodyim.2013.07.009

Garner, D.M., Olmsted, M.P., Bohr, Y., and Garfinkel, P.E. (1982). The Eating AttitudesTest: Psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine, 12*, 871-878. doi: https://doi.org/10.1017/S0033291700049163

Goffman E. (1963). Behaviour in Public Places: Notes on the Social Organization of Gatherings. New York: The Free Press.

Gordon, K. H., Castro, Y., Sitnikov, L., & Holm-Denoma, J. M. (2010). Cultural body shape ideals and eating disorder symptoms among White, Latina, and Black college women. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology, 16*, 135-143. doi:10.1037/ a0018671

Gluck, M. E., & Geliebter, A. (2002). Racial/ethnic differences in body image and eating behaviors. *Eating Behaviors*, *3*(2), 143. http://dx.doi.org/10.1016/S1471-0153(01)00052-6

Grilo, C. M., Wilfley, D. E., Brownell, K. D., & Rodin, J. (1994). Teasing, body image, and self-esteem in a clinical sample of obese women. *Addictive Behaviors*, *19*(4), 443-450. doi:10.1016/0306-4603(94)90066-3

Grogan, S. (2008). Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children (2nd ed.). London: Taylor and Francis.

Gupta, M. A., Chaturvedi, S. K., Chandarana, P. C., & Johnson, A. M. (2001). Weight-related body image concerns among 18–24-year-old women in Canada and India: An empirical comparative study. *Journal of Psychosomatic Research*, *50*(4), 193-198. doi:10.1016/S0022-3999(00)00221-X

Guttman, L. (1954). Some necessary conditions for common factor analysis. *Psychometrica, 12* (2), 149- 161. doi: 10.1007/BF02289162

Hahn-Smith, A. M., & Smith, J. E. (2001). The Positive Influence of Maternal Identification on Body Image, Eating Attitudes, and Self-Esteem of Hispanic and Anglo Girls. *International Journal of Eating Disorders, 29*(4), 429-440. doi:10.1002/eat.1039

Halliwell, E., & Dittmar, H. (2003). A Qualitative Investigation of Women's and Men's Body Image Concerns and Their Attitudes Toward Aging. *Sex Roles, 49*(11-12), 675-684. doi:10.1023/B:SERS.0000003137.71080.97

Harper, B., & Tiggemann, M. (2008). The effect of thin ideal media images on women's self objectification, mood, and body image. *Sex Roles, 58*(9-10), 649-657. doi:10.1007/s11199 007-9379-x

Heinberg, L. J., & Thompson, J. K. (1992). Social comparison: Gender, target importance ratings, and relation to body-image disturbance. *Journal of Social Behavior and Personality, 7*, 335-344.

Helfert, S., & Warschburger, P. (2011). A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. *Body Image, 8*(2), 101-109. doi:10.1016/j.bodyim.2011.01.004

Higgins, E.T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review,94*, 319-340. http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319

Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, *6*(1), 1-55. doi:10.7717/peerj.536

Jakatdar, T. A., Cash, T. F., & Engle, E. K. (2006). Body-image thought processes: The development and initial validation of the Assessment of Body-Image Cognitive Distortions. *Body Image, 3*(4), 325-333. doi:10.1016/j.bodyim.2006.09.001

John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big-Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 102–138). New York: Guilford Press.

Kaiser, H. F. (1961). A Note on Guttmann's lower bound for the number of common factors. *British Journal of Statistical Psychology, 14*, 1–2. doi:10.1111/j.2044-8317.1961.tb00061.x

Καφέτσιος, Κ. (2000). Ερωτηματολόγιο Κοινωνικής Υποστήριξης – Σύντομη μορφή. Στο Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα, και Π. Ρούσση (Επιμ.), *Τα Ψυχομετρικά Εργαλεία στην Ελλάδα* (σ. 372-373). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Kearney-Cooke, A. (2002). Familial influences on body image development. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 99-107). New York: Guilford.

Kichler, J. C., & Crowther, J. H. (2001). The Effects of Maternal Modeling and Negative Familial Communication on Women's Eating Attitudes and Body Image. *Behavior Therapy*, *32*(3), 443. doi: 10.1016/S0005-7894(01)80030-7

Kline, R.B. (2010). Principles and practice of structural equation modeling (Third Edition). New York: Guilford Press.

Kluck, A. S. (2010). Family influence on disordered eating: The role of body image dissatisfaction. *Body Image, 7*(1), 8-14. doi:10.1016/j.bodyim.2009.09.009

Λεονταρή, Α. (2011). Η σημασία της εικόνας του σώματος για την ψυχική υγεία νεαρών ανδρών και γυναικών: Συμβουλευτικές παρεμβάσεις. *Hellenic Journal of Psychology, 8*,309-337.

Lunn, T. E., Nowson, C. A., Worsley, A., & Torres, S. J. (2014). Does personality affect dietary intake? *Nutrition, 30,* 403–409. http://dx.doi.org/10.1016/j.nut.2013.08.012

Madde1n, D., & Breny, J. M. (2016). 'How should I be?' A photovoice exploration into body image messaging for young women across ethnicities and cultures. *Health Promotion Practice, 17*(3), 440-447. doi: 10.1177/1524839915618363

Μακρυνιώτη, Δ. (2004). *Τα όρια του σώματος: Διεπιστημονικές προσεγγίσεις.* Αθήνα: Νήσος.

Μαμαλάκης, Γ. & Τριλίβα, Σ. (2002). Τεστ Προσανατολισμού για τη ζωή- Αναθεωρημένο (Life Orientation Test-Revised-LOT-R). Στο Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα & Π. Ρούσση (Επιμ.), *Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα* (σελ. 336- 337). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Martin, M. C, & Kennedy, P. F. (1993). Advertising and social comparison: Consequences for female preadolescents and adolescents. *Psychology and Marketing, 10*, 513-530. doi: 10.1002/mar.4220100605

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2008). The five-factor theory of personality. In O. P. John, R. W. Robins & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 159–181). New York, NY: Guilford.

McNeill, L. S., & Firman, J. L. (2014). Ideal body image: A male perspective on self. *Australasian Marketing Journal (AMJ), 22*(2), 136-143. doi:10.1016/j.ausmj.2014.04.001

Morrison, T. G., Kalin, R., & Morrison, M. A. (2004). Body-image evaluation and body-image among adolescents: A test of sociocultural and social comparison theories. *Adolescence, 39*(155), 571-592.

Morry, M. M., & Staska, S. L. (2001). Magazine exposure: Internalization, self-objectification, eating attitudes, and body satisfaction in male and female university students. *Canadian Journal of Behavioral Science, 33*, 269-279. http://dx.doi.org/10.1037/h0087148

Mydans, S. (1996, October 19). New Thai tourist sight: Burmese 'giraffe women'. The *New York Times*, p. 4.

Muth, J. L., & Cash, T. F. (1997). Body-Image Attitudes: What Difference Does Gender Make. *Journal of Applied Social Psychology*, *27*(16), 1438-1452. doi:10.1111/j.1559-1816.1997.tb01607.x

Nead, L. (2013). The Layering of Pleasure: Women, Fashionable Dress and Visual Culture in the mid-Nineteenth Century. *Nineteenth-Century Contexts*, *35*(5), 489-509. doi:10.1080/08905495.2013.854978

Nunnally, J.C., & Bernstein, I.H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.

Olivardia, R. (2002, Jule/August). Body Image Obsession in Men. *Healthy Weight Journal*, *16*(4), 59.

Ουζούνη, Χ.,& Νακάκης, Κ. (2011). Η αξιοπιστία και η εγκυρότητα των εργαλείων μέτρησης σε ποσοτικές μελέτες. *Νοσηλευτική, 50* (2), 231-239. Ανακτήθηκε από: http://knakakis.advancednursing.teiste.gr/wp-content/uploads/2014/01/07.pdf

Owen, R., & Spencer, R. C. (2013). Body ideals in women after viewing images of typical and healthy weight models. *Body Image*, *10*(4), 489-494. doi:10.1016/j.bodyim.2013.04.005

Paulk, A., Dowd, D. A., Zayac, R., Eklund, A., & Kildare, C. (2014). The relationship between culture, geographic region, and gender on body image: A comparison of college students in the Southeast and Pacific Northwest regions of the United States. *Sociological Spectrum*, *34*(5), 442-452. doi:10.1080/02732173.2014.937653

Πλατσίδου, Μ. (2001). Η επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων στην ψυχολογική έρευνα: Βασικές αρχές, περιορισμοί, και παραδείγματα εφαρμογής. *Επιστημονική Επετηρίδα του Τμήματος Ψυχολογίας της Φιλοσοφικής Σχολής, 4*, 367-394.

Pope, H. J., Olivardia, R., Gruber, A., & Borowiecki, J. (1999). Evolving ideals of male body image as seen through action toys. *International Journal of Eating Disorders*, *26*(1), 65-72. doi:10.1002/(SICI)1098-108X(199907)26:1<65::AID-EAT8>3.0.CO;2-D

Pruzinsky, T., & Cash, T.F. (2002). Understanding body images: Historical and contemporary perspectives. In T.F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body Images: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (pp. 3-12). NY: Guilford Press.

Pull, C. B., & Aguayo, G. A. (2011). Assessment of body-image perception and attitudes in obesity. *Current Opinion in Psychiatry*, *24*(1), 41-48. http://dx.doi.org/10.1097/YCO.0b013e328341418c

Roberts, A., & Good, E. (2010). Media images and female body dissatisfaction: The moderating effects of the five-factor traits. *Eating Behaviors, 11*, 211–216. http://dx.doi.org/10.1016/j.eatbeh.2010.04.002doi:10.1097/YCO.0b013e328341418c

Rodgers, R., Chabrol, H., & Paxton, S. J. (2011). An exploration of the tripartite influence model of body dissatisfaction and disordered eating among australian and french college women. *Body Image*, *8*(3), 208-215. doi:10.1016/j.bodyim.2011.04.009

Rodgers, R. F., Paxton, S. J., & Chabrol, H. (2009). Effects of parental comments on body dissatisfaction and eating disturbance in young adults: A sociocultural model. *Body Image*, *6*(3), 171-177. doi:10.1016/j.bodyim.2009.04.004

Rosen, J. C., Srebnik, D., Saltzberg, E., & Wendt, S. (1991). Development of a body image avoidance questionnaire. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting And Clinical Psychology*, *3*(1), 32-37. doi:10.1037/1040-3590.3.1.32

Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Rotter, J. B. (1966) Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. Psychological Monographs: General and Applied, 80, 1-28. http://dx.doi.org/10.1037/h0092976

Rothblum, E. (2002). Gay and lesbian body images. In T.F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), Body Image: A handbook of theory, research, and clinical practice (pp. 257–265). New York: Guilford Press.

Rudman, W. J., & Verdi, P. (1993). Exploitation: Comparing sexual and violent imagery of females and males in advertising. *Women & Health, 20*, 1-14. doi:10.1300/J013v20n04_01

Sandoz, E. K., Wilson, K. G., Merwin, R. M., & Kellum, K. K. (2013). Assessment of body image flexibility: the body image-acceptance and action questionnaire. *Journal of Contextual Behavioral Science, 2*(1), 39-48. doi: 10.1016/j.jcbs.2013.03.002

Sarason, I. G., Sarason, B. R., Shearin, E. N., & Pierce, G. R. (1987). A Brief Measure of Social Support: Practical and Theoretical Implications. *Journal of Social And Personal Relationships, 4*(4), 497-510. doi:10.1177/0265407587044007

Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. Journal of Personality and Social Psychology, 67(6), 1063-1078. doi: 10.1037/0022-3514.67.6.1063

Schwartz, M. B., & Brownell, K. D. (2004). Obesity and body image. *Body Image, 1*(1), 43-56. doi:10.1016/S1740-1445(03)00007-X

Σκορδά, Σ. (2008). *Σχέση σώματος και ψυχής στον Πλάτωνα και στον Αριστοτέλη* (Μεταπτυχιακή Εργασία). Ανακτήθηκε από το Ιδρυματικό Καταθετήριο Επιστημονικών Εργασιών Αριστοτελείου Πανεπιστημίου: http://ikee.lib.auth.gr/record/112851/?ln=en

Smith, D. (1990). *Texts, facts and femininity: Exploring the relations of ruling*. New York: Routledge.

Smith, J. E., Erickson, S. J., Austin, J. L., Winn, J. L., Lash, D. N., & Amrhein, P. C. (2016). Mother–daughter relationship quality and body image in preadolescent girls. *Journal Of Child And Family Studies, 25*(9), 2683-2694. doi:10.1007/s10826-016-0452-3

Smith, D. E., Thompson, J. K., Raczynski, J. M., & Hilner, J. E. (1999). Body image among men and women in a biracial cohort: The CARDIA study. *International Journal of Eating Disorders, 25*, 71–82. doi: 10.1002/(SICI)1098-108X(199901)25:1<71::AID-EAT9>3.0.CO;2-3

Synnott, A. (1993). *The Body Social: Symbolism, Self and Society.* New York: Routledge

Swami, V., Buchanan, T., Furnham, A., & Tovée, M. J. (2008). Five-factor personality correlates of perceptions of women's body sizes. *Personality and Individual Differences, 45*, 697–699. http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2008.07.007

Tiggemann, M. (2006). The role of media exposure in adolescent girls' body dissatisfaction and drive for thinness: Prospective results. *Journal of Social And Clinical Psychology, 25*(5), 523-541. doi:10.1521/jscp.2006.25.5.523

Tiggemann, M., Martins, Y., & Churchett, L. (2008). Beyond muscles: Unexplored parts of men's body image. *Journal of Health Psychology*, *13*(8), 1163-1172. doi:10.1177/1359105308095971

Thompson, J. K. (1990). *Body image disturbance: Assessment and treatment*. New York: Pergamnon.

Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. N., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment and treatment of body image disturbance*. Washington DC: American Psychological Association

Thornton, B., & Moore, S. (1993). Physical attractiveness contrast effect: Implications for self-esteem and evaluations of the social self. *Personality and Social Psychology Bulletin, 19*, 474-480. doi: 10.1177/0146167293194012

Τσαούσης, Ι. (2014). Αδημοσίευτη μελέτη στην Διερευνητική Ανάλυση Παραγόντων. Κρήτη: Πανεπιστήμιο Κρήτης

Van Den Berg, P., Thompson, J. K., Obremski-Brandon, K., & Coovert, M. (2002). The Tripartite Influence model of body image and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation testing the mediational role of appearance comparison. *Journal of Psychosomatic Research*, *53*(5), 1007. http://dx.doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00499-3

Wilt, J., & Revelle, W. (2008). Extraversion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 27–45). New York, NY: Guilford.

Wiseman, C. V., Gray, J. J., Mosimann, J. E., & Ahrens, A. H. (1992). Cultural expectations of thinness in women: An update. *International Journal of Eating Disorders, 11*, 85-89. doi: 10.1002/1098-108X(199201)11:1<85::AID-EAT2260110112>3.0.CO;2-T

Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). 'But I like my body': Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, *7*(2), 106-116. doi:10.1016/j.bodyim.2010.01.001

Yelland, C., & Tiggemann, M. (2003). Muscularity and the gay ideal: Body dissatisfaction and disordered eating in homosexual men. *Eating Behaviors*, *4*(2), 107-116. doi:10.1016/S1471-0153(03)00014-X

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

**Κ Σ Ε Σ** ΦΥΛΟ……. ΗΛΙΚΙΑ…….

# Κλίμακα Στάσεων για την Εικόνα του Σώματος

**ΟΔΗΓΙΕΣ**

Το ερωτηματολόγιο αυτό αποτελείται από 18 προτάσεις, οι οποίες αναφέρονται στον τρόπο με τον οποίο το άτομο αξιολογεί την εικόνα του σώματος του καθώς και τον βαθμό στον οποίο επενδύει σε αυτήν. Διαβάσετε προσεκτικά την κάθε πρόταση, και προσπαθήστε να δώσετε την πρώτη απάντηση που σας έρχεται στο μυαλό, με απόλυτη ειλικρίνεια. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις, καθώς ο κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός και αντιδρά με διαφορετικό τρόπο στις καταστάσεις. Προσπαθήστε να περιγράψετε τον εαυτό σας, δίνοντας κάθε φορά την απάντηση με την οποία συμφωνείται καλύτερα χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα. Από την πλευρά μας, σας υποσχόμαστε πλήρη εμπιστευτικότητα και εχεμύθεια.

| 1 | Διαφωνώ Απόλυτα | 2 | Διαφωνώ | 3 | Ουδέτερο | 4 | Συμφωνώ | 5 | Συμφωνώ Απόλυτα |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

Παράδειγμα

1. Ντρέπομαι για το σώμα μου 1 [2] 3 4 5

Στο παράδειγμα αυτό, το άτομο επέλεξε την ένδειξη 2 , καθώς διαφωνεί με τη δήλωση «Ντρέπομαι για το σώμα μου».

**Να θυμάστε!**

- Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις, επομένως να είστε όσο μπορείτε περισσότερο ειλικρινείς.
- Μη δίνετε μια απάντηση επειδή σας φαίνεται σωστή ή επειδή είναι όπως θα θέλετε να είναι
- Είναι πολύ σημαντικό να σημειώσετε την πρώτη αυθόρμητη απάντηση που σας έρχεται στο μυαλό. Από έρευνες που έχουν γίνει, έχει αποδειχθεί ότι αυτή η απάντηση είναι και η πιο αντιπροσωπευτική
- Είναι σημαντικό να απαντήσετε σε κάθε πρόταση

- Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου δεν απαιτεί συγκεκριμένη χρονική διάρκεια μέσα στην οποία θα πρέπει να απαντηθεί. Συνήθως, τα περισσότερα άτομα χρειάζονται λιγότερο από 5 λεπτά

| 1 | Διαφωνώ Απόλυτα | 2 | Διαφωνώ | 3 | Ουδέτερο | 4 | Συμφωνώ | 5 | Συμφωνώ Απόλυτα |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Ντρέπομαι για το σώμα μου | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 2 | Με την εμφάνισή μου μπορώ να καταφέρω τα πάντα | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 3 | Ντρέπομαι να βγω στη παραλία με μαγιό | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 4 | Το σώμα μου είναι το εισιτήριο για την κοινωνική αποδοχή | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 5 | Αισθάνομαι άνετα με το σώμα μου | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 6 | Στηρίζομαι στην εμφάνισή μου για να πετύχω κάτι | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 7 | Νιώθω άσχημα με το σώμα μου όταν είμαι γυμνός/η | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 8 | Βασίζομαι στην εμφάνισή μου για να προσεγγίσω κάποιον/ κάποια ερωτικά | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 9 | Δεν είμαι ικανοποιημένος/η από το σώμα μου | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 10 | Η εμφάνισή μου θα με βοηθήσει να ανελιχθώ επαγγελματικά | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 11 | Δεν απολαμβάνω την ζωή μου λόγω των αρνητικών σκέψεων για το σώμα μου | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 12 | Πιστεύω ότι η επιτυχία στη ζωή εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την εξωτερική εμφάνιση | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 13 | Θα ήμουν πιο ευτυχισμένος/ η αν ζύγιζα λιγότερο | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 14 | Ακόμα κι αν δεν έχω την οικονομική δυνατότητα, δεν υπάρχει περίπτωση η εμφάνισή μου να μην ξεχωρίζει | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 15 | Ανησυχώ υπερβολικά για το βάρος μου | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 16 | Αν μπορούσα να κάνω αλλαγές στο σώμα μου, τότε θα ήμουν ευτυχισμένος/η | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 17 | Η εμφάνισή μου καθορίζει το ποιος/ ποια είμαι | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 18 | Έχω τη τάση να συγκρίνω το σώμα μου με το σώμα άλλων | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |